



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

Immer noch nicht glücklich?
Eine Problematisierung der modernen Glücksvorstellung

verfasst von / submitted by

Marie-Therese Kernstock

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2020 / Vienna, 2020

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 344 299

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium Englisch, Psychologie und Philosophie

Betreut von / Supervisor

Mag. Dr. Katharina Lacina

Plagiatserklärung

Hiermit erkläre ich, die vorgelegte Arbeit selbständig verfasst und ausschließlich die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt zu haben. Alle wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommenen Textpassagen und Gedankengänge sind durch genaue Angabe der Quelle in Form von Anmerkungen bzw. In-Text-Zitationen ausgewiesen. Dies gilt auch für Quellen aus dem Internet, bei denen zusätzlich URL und Zugriffsdatum angeführt sind. Mir ist bekannt, dass jeder Fall von Plagiat zur Nicht-Bewertung der gesamten Lehrveranstaltung führt und der Studienprogrammleitung gemeldet werden muss. Ferner versichere ich, diese Arbeit nicht bereits andernorts zur Beurteilung vorgelegt zu haben.

Ort / Datum / Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
1.1. Thematische Einführung.....	1
1.2. Motivation, Fragestellung und Zielsetzung	3
1.3. Aufbau und Methodik.....	4
1.4. Einführung in philosophische Glückskonzepte	4
1.4.1. Antike	5
1.4.2. Mittelalter	7
1.4.3. Neuzeit	8
1.4.4. Moderne	12
1.5. Wieviel Philosophie braucht das Glück?	13
1.6. Aspekte der Begriffsbestimmung von „Glück“	15
2. Psychologische Glückstheorien: Das Glück in der Positiven Psychologie	21
2.1. Entstehungsgeschichte und Grundannahmen	21
2.2. Martin Seligmans Glückstheorie	22
2.2.1. Theorie des authentischen Glücks.....	23
2.2.2. Der Glücks-Faktor.....	25
2.2.3. Theorie des Wohlbefindens: Das PERMA-Modell.....	28
2.3. Mihály Csíkszentmihályi und der Flow-Begriff.....	33
2.3.1. Grundbedingungen für Flow	33
2.3.2. Das autotelische Erleben	39
2.3.3. Arbeit als Flow	41
3. Philosophische Glückstheorien: Utilitarismus & Hedonismus im Fokus	47
3.1. Der quantitative Utilitarismus nach Jeremy Bentham	47
3.1.1. Sozio-historischer Kontext und Bentham's Gerechtigkeitsbestrebungen	48
3.1.2. Das Prinzip der Nützlichkeit	50
3.1.3. Das hedonistische Kalkül	52

3.2. Der qualitative Utilitarismus nach John Stuart Mill	56
3.2.1. Mills Hedonismus	57
3.2.2. Mills Moralvorstellung	59
3.2.3. Der Beweis des Utilitarismus (Hedonismus)	60
3.2.4. Sozialreformatorsche Züge in Mills Ethik	64
3.3. Einende Aspekte in Benthams und Mills utilitaristischer Ethik	65
3.4. Die unterschiedlichen Formen des Hedonismus	66
3.4.1. Allgemeine Begriffsklärung	66
3.4.2. Epikurs Theorie der Seelenruhe	67
3.4.3. Benthams und Mills hedonistische Positionierung	68
4. Utilitaristisch-hedonistische Analyse der Positiven Psychologie und ihre problematischen Implikationen	71
4.1. Analyse der utilitaristischen und hedonistischen Grundprinzipien in der Positiven Psychologie	71
4.1.1. Bei Seligman	71
4.1.2. Bei Csíkszentmihályi	74
4.2. Erkenntnistheoretische Ebene: Kritik an den utilitaristisch-hedonistischen Grundannahmen	74
4.2.1. Der naturalistische Fehlschluss	75
4.2.2. Der Sein-Sollen-Fehlschluss	78
4.3. Moralische Ebene	79
4.3.1. Die Positive Psychologie als fragwürdige Wissenschaft	79
4.3.2. Die individualistische Ausrichtung	81
4.4. Soziologische Ebene: Die Instrumentalisierung des individualistischen Glücks in der neoliberalen Gesellschaft	84
5. Konklusion	89
6. Abstract	95

6.1. Abstract (Deutsch).....	95
6.2. Abstract (Englisch).....	96
7. Literaturverzeichnis.....	99

Vorwort

Mein Schreibprozess wurde Ende Februar 2020 von einem noch nie da gewesenen Ereignis unterbrochen, einer Pandemie und einem folgenden weltweiten Shutdown, ausgelöst durch das Coronavirus SARS-CoV-2. Im Kontext dieser neuen Lebensumstände, arbeitete ich nun nicht mehr in der Österreichischen Nationalbibliothek, welche wie viele andere öffentliche Einrichtungen bis heute geschlossen ist, sondern an meinem Schreibtisch in meiner kleinen Studentenwohnung in Margareten. Als wäre die Schreibphase einer akademischen Abschlussarbeit nicht nervenaufreibend und herausfordernd genug, fand ich mich nun auch in einer motivationalen und existentiellen Krise wieder. Erstere bedingt durch die Tücken der Heimarbeit, welche ich nach einiger Zeit lernte zu bewältigen. Zweitere überstand ich einzig und allein wegen der Unterstützung meiner großartigen Familie, welche es mir ermöglichte, mich nach wie vor auf meinen Universitätsabschluss zu konzentrieren. Hiermit will ich mich vor allem bei meinen Liebsten bedanken, die mir in einer sehr stressigen und emotional aufwühlenden Zeit in jeglicher Hinsicht unter die Arme griffen, und immer ein offenes Ohr für mich hatten. Auch bedanke ich mich bei meinen StudienkollegInnen, welche sich wochenlang gemeinsam mit mir und unseren dutzenden Büchern in der Bibliothek einbunkerten und mir durch stundenlange, intensive Gespräche auch inhaltlich eine große Inspiration und Hilfe waren.

Mein Diplomarbeitsthema stellte sich im Kontext der Coronavirus-Krise im Frühjahr 2020 als aktueller denn je heraus, da während der wochenlangen Quarantäne vor allem eins im Vordergrund stand – Selbstoptimierung. Sowohl in meinem eigenen sozialen Umfeld als auch in den (Online-)Medien etablierte sich eine Mentalität, die Selbstverbesserung in allen Lebensbereichen fordert - die Zeit sollte genutzt werden, um fitter, beleseener, talentierter und erfolgreicher zu werden. Die einzige Konsequenz schien zu sein, das rasante, stressige Tempo des Prä-Corona-Arbeitsalltages beizubehalten und die verordnete Zeit zuhause als Möglichkeit für weiteres Wachstum zu nutzen. Dabei wurde die psychische und emotionale Belastung, die diese sonderbare Situation ebenfalls hervorrief, missachtet. Genau in diesem Problemfeld habe ich zahlreiche Parallelen zum modernen Glücksverständnis wiedergefunden, welche sich im Laufe dieser Diplomarbeit hoffentlich auch meinen LeserInnen offenbaren werden.

15.05.2020

1. Einleitung

Ja, renn nur nach dem Glück
Doch renne nicht zu sehr!
Denn alle rennen nach dem Glück
Das Glück rennt hinterher.¹

1.1. Thematische Einführung

In den letzten Jahren macht sich eine regelrechte Inflation des Glücks bemerkbar, Buchtitel wie *Der Glücksfaktor – Warum Optimisten länger leben*², *Das große Buch vom wahren Glück*³ und *Der Happiness Code - Zehn Schlüssel zum Glück*⁴, Happiness-Kalender sowie Apps, die es ermöglichen, das Glück täglich auf einem Glücksbarometer zu messen, und mehrtägige sogenannte Happiness-Retreats zeigen, dass sich der ‚Lifestyle Glück‘ in den verschiedensten Medien und Formen wiederfindet. Die *Jagd nach dem Glück* ist hier, meiner Meinung nach, eine treffende Metapher des kontemporären Glücksverständnisses, denn sie vermittelt etwas Aggressives – ein ungesundes, unaufhörliches Streben nach Glück, wie die Blutlust, die nach einem kurzen Sättigungsgefühl stärker als zuvor zurückkehrt. Die Jagd beinhaltet ebenso einen brutalen Aspekt – einen Kampf, den jede und jeder für sich selbst bestreiten muss, und stellt somit eine Allegorie mit dem propagierten Individualismus der ökonomischen Gesellschaft dar. Zuletzt will ich den obsessiven Charakter einer Jagd hervorheben, in Anspielung auf den herrschenden Selbstoptimierungswahn – das Streben perfekt zu sein, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld, psychisch wie physisch gesehen. Sei es die Stigmatisierung von Gefühlen wie Stress und Überforderung, der Fitnesswahn oder eine kontinuierliche Leistungssteigerung in der Arbeit.

Wo Glück zur Normalität wird, werden Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Überforderung, Stress, Depression und Wut notwendigerweise zu normativ negativ bewerteten Gefühlen, für deren Anwesenheit allein das Individuum verantwortlich gemacht wird. Die moderne Glücksauffassung zeichnet die Illusion, dass jede und jeder alles schaffen kann.

¹ Bertolt Brecht, „Die Dreigroschenoper. Das Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens“, in: *Gesammelte Werke in acht Bänden. 1*, hg. v. Elisabeth Hauptmann, Suhrkamp 1967, 465.

² Martin E. P. Seligman, *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*, übers. v. Friedrich Brockert, Köln 2003.

³ Anselm Grün, Anton Lichtenauer (Hg.), *Das große Buch vom wahren Glück*, Freiburg im Breisgau 2011.

⁴ Domonique Bertolucci, *Der Happiness Code. Zehn Schlüssel zum Glück*, übers. v. Andrea Kunstmann, Frankfurt am Main 2016.

Diese Aussage klingt beim ersten Lesen vielleicht ermutigend und wunderbar optimistisch. Bei tiefergehender Überlegung stellt sich jedoch heraus, dass jene Aussage eine problematische Implikation aufweist. Problematisiert werden muss nämlich die Idee des ausschließlich individualistischen Glücksstrebens, welches, verbreitet durch diverse Glücksratgeber, sich einfügt in die Anforderungen einer neoliberalen Gesellschaft. Die Selbstoptimierung wird zum gesellschaftlich auferlegten Zwang und bringt dabei einen Menschen hervor, der sich als kleines Rädchen in der ökonomisch-kapitalistisch orientierten Maschinerie der Leistungsgesellschaft widerstandslos mit dreht, gelenkt von Wettbewerb und ökonomischer Verwertbarkeit. Mit anderen Worten, der Mensch soll bestmöglich funktionieren, um maximal ökonomisch verwertbar zu sein – dieses Ziel wird von der Glücksforschung durch das Propagieren des Individualismus unterstützt, wodurch das Individuum die alleinige Verantwortung für sein Scheitern trägt.

Es liegt nahe, dass zwischen dieser massiven Rückkehr des Individualismus und dem steigenden Volksleiden an Stress, Angstzuständen, Überforderung und Burn-Out ein kausaler Zusammenhang besteht. Durch die Ausklammerung der Lebensumstände der Individuen ziehen sich der Staat, die Politik und die Wirtschaft völlig aus der Verantwortung und maßgebliche Einflussfaktoren auf persönliches Wohlergehen wie vorherrschende Gesellschaftsstrukturen, strukturelle Unterschiede (Geschlecht, Hautfarbe, Ethnie, Gesellschaftsschicht, Nationalität, etc.) und schlechte Lebensbedingungen verlieren an Bedeutung. Hier setzt auch Duttweilers Konzept der „Problematisierungsformel Glück“ an, unter welcher „ein sozial vorgegebener Orientierungspunkt der Selbstproblematisierung verstanden [wird], der als abstrakte Reflexions-, Zurechnungs- und Handlungsregel für die individuelle Lebensführung fungiert“.⁵ Wichtig hierbei ist die Verallgemeinerung des Glücksstrebens und dass die Glücksvorstellungen an sich, und die Art und Weise wie Glück zu erreichen ist, von außen auferlegt werden. Die Verallgemeinerung hat außerdem zur Folge, dass Identität und damit einhergehende strukturelle Gegebenheiten völlig missachtet werden. Außerdem bezieht sich die Selbstproblematisierung des Glücks auf die eigene Lebensführung und absolute Selbstverantwortung einer erfolgreichen oder gescheiterten Suche nach dem Glück.

⁵ Stefanie Duttweiler, *Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie*, Konstanz 2007, 14 f.

Treffend fasst diese Problematik auch Scheich zusammen:

Im Grunde genommen wird der Leser [diverser Glücksratgeber] seiner Identität, seiner Persönlichkeit beraubt. Seine Erfahrungen und seine Geschichte, alles, was ihn zu dem gemacht hat, was er heute ist, wird ihm weggenommen.⁶

Zusammenfassend kann die moderne Glücksauffassung als utilitaristisch-hedonistisch, individualistisch und gefühlshierarchisierend beschrieben werden. Alle diese Merkmale beinhalten problematische Implikationen, welche im Laufe dieser Diplomarbeit beschrieben und analysiert werden.

1.2. Motivation, Fragestellung und Zielsetzung

Die problematische Überreizung des Glücksbegriffs als individualistische Selbstoptimierung, sowie die hedonistische Auffassung das Glück als einzig erstrebenswertes Ziel anzusehen, und die omnipräsente und oftmals unhinterfragte Pflicht zum Glücklichen, lässt es für mich zur Notwendigkeit werden, mich mit dieser Thematik kritisch auseinanderzusetzen. Auch im Kontext meines zukünftigen Berufes, als Lehrerin für Philosophie, Psychologie und Englisch, spielt die Frage nach dem Glück eine wichtige Rolle. Um ein so immens breites und komplexes Thema wie Glück, eines der Hauptthemen im Philosophie- und Psychologieunterricht, differenziert und fachgerecht aufbereiten zu können, ist es unerlässlich, meinen eigenen Standpunkt in der Vielfalt der Glückstheorien zu finden und mir ein kritisches Verständnis über die moderne Glücksauffassung anzueignen. Denn die Präsenz des Glücksbegriffs in aktueller populärer Literatur und den sozialen Medien hat zur Folge, dass nicht nur ich selbst mit der Frage nach dem Glück fast tagtäglich konfrontiert werde, sondern auch meine zukünftigen SchülerInnen dadurch beeinflusst werden, und ein dementsprechendes Bewusstsein in die Schule mitbringen.

Ziel dieser Diplomarbeit ist eine kritische Analyse der modernen Auffassung des Glücksbegriffs, verbreitet durch diverse Glücksratgeber, die sich auf Erkenntnisse und Postulate der Positiven Psychologie stützen. Nach einer Erarbeitung ausgewählter Aspekte der Glückstheorien von Martin Seligman und Mihály Csíkszentmihályi, folgt eine philosophische Auseinandersetzung mit dem klassischen Utilitarismus nach Jeremy Bentham und John Stuart Mill sowie den für den Glücksbegriff relevanten Versionen des Hedonismus. Mein Hauptziel ist es, herauszufinden, inwiefern der moderne Glücksbegriff sich als utilitaristisch und hedonistisch beschreiben lässt, und welche

⁶ Günter Scheich, *„Positives Denken“ macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen*, Frankfurt am Main 1997, 118.

problematischen Implikationen sich dadurch in erkenntnistheoretischer, moralischer und soziologischer Hinsicht ergeben.

Folgende Fragen werden im Rahmen dieser Diplomarbeit beantwortet:

- Inwiefern finden sich utilitaristische und hedonistische Grundzüge in der modernen Auffassung des Glücks, gestützt von der Positiven Psychologie, wieder?
- Welche problematischen Implikationen auf erkenntnistheoretischer, moralischer, und soziologischer Ebene enthält der kontemporäre Glücksbegriff?

1.3. Aufbau und Methodik

Die Einleitung gibt eine erste Orientierung über mein Verständnis des modernen Glücksbegriffs und enthält weiters einen kurzen, historischen Aufriss philosophischer Glückskonzepte sowie eine semantische Abhandlung, um die Komplexität des Glückskonzepts aufzuzeigen. Das zweite Kapitel befasst sich tiefergehend mit ausgewählten psychologischen Glückstheorien, nämlich jenen der Positiven Psychologie, und gibt einen kurzen Überblick ihrer Entstehungsgeschichte und Grundauffassungen bezüglich des Glücks. Exemplarisch für die Positive Psychologie ziehe ich Martin Seligmans und Mihály Csíkszentmihályis Glückstheorien heran. Im dritten Kapitel behandle ich die relevanten philosophischen Glückstheorien, nämlich Jeremy Benthams und John Stuart Mills Modelle des klassischen Utilitarismus und relevante Versionen des Hedonismus inklusive einer kurzen Beleuchtung des hedonistischen Glücksbegriffs Epikurs. Die eben genannten philosophischen Glückstheorien werden im Anschlusskapitel für die Analyse des modernen Glücksbegriffs benötigt. Das vierte Kapitel soll den Zusammenhang der vorangegangenen Kapitel verdeutlichen und diese durch eine Problematisierung des kontemporären Glücksbegriffs in erkenntnistheoretischer, moralischer, und soziologischer Hinsicht zu einem thematischen Abschluss bringen.

1.4. Einführung in philosophische Glückskonzepte

Die zuvor beschriebene Wiederentdeckung des Glücks durch die boomende Glücksinindustrie lässt sich, Bellebaum zufolge, ab Ende der Achtzigerjahre in einer stetig steigenden Zahl der wissenschaftlichen Veröffentlichungen feststellen.⁷ Die Suche nach dem Glück beschäftigt die Menschen jedoch seit jeher, was sich ändert ist die Bedeutung von Glück. Die Frage nach dem Glück gehört zu den Grundsatzfragen in der Philosophie und

⁷ Vgl. Alfred Bellebaum, „Glück: Erscheinungsvielfalt und Bedeutungsreichtum“, in: *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*, hg. v. Ders., Konstanz 2002, 15.

wurde über die Jahrtausende kontext- und kulturabhängig in unterschiedlichster Art und Weise beantwortet. Natürlich ist die Glücksfrage auch eingebettet in einen historischen Kontext, in welchem sich die Menschen mit ganz unterschiedlichen Möglichkeiten der Glücksfindung konfrontiert sahen und auch das Unglück in Form von Krieg und Krankheiten jeweils zeitspezifisch unterschiedliche Formen annahm. Es folgt eine kurze Übersicht über eine Auswahl der bekanntesten philosophischen Glückstheorien, wobei auf den Utilitarismus sowie auf Epikurs Ideen zum Glück in einem eigenen Kapitel nochmals vertieft eingegangen wird.

1.4.1. Antike

Die Geschichte der Philosophie beginnt mit den Vorsokratikern und zeichnet sich durch den Wandel vom Mythos zum Logos aus, welcher den Wechsel von einer mythischen Weltanschauung hin zu einer Vernunftbasierten beschreibt.⁸ Die antike Philosophie könnte auch als eine Lehre vom Glück beschrieben werden, da sie glücklich sein mit moralisch richtigem Handeln gleichsetzt.⁹

Der wohl am häufigsten zitierte Philosoph im Zusammenhang mit Glück ist *Aristoteles*, der „eudaimonia“, die Glückseligkeit, als „teleion“ (absoluter Selbstzweck) und höchstes Gut definiert.¹⁰ Die „eudaimonia“ als höchstes Ziel eines guten, gelungenen Lebens kann also nie Mittel für ein anderes Ziel sein, sondern kann nur um ihrer selbst willen im Handlungsvollzug erreicht werden. Folglich ist ein Leben im Reichtum oder der Sinneslust nicht der Schlüssel zur Glückseligkeit. Die Tugend als zentraler Begriff der aristotelischen Ethik beschreibt jene Fähigkeiten oder Haltungen, welche je nach ihrer Ausbildung die glückliche oder unglückliche Disposition des Einzelnen beeinflussen.¹¹ Aristoteles lenkte jedoch ein, dass ein tugendhaftes und vernunftbasiertes Handeln alleine noch nicht zur Glückseligkeit führen werde, da es auch auf äußerliche Umstände wie den ökonomischen Status, eine edle Geburt und sogar körperliche Schönheit ankommt, welche jedoch für sich alleine kein gutes Leben bedingen.¹² Ein Mensch sei dann am

⁸ Vgl. Georg Schildhammer, *Glück*, Stuttgart 2009, 34.

⁹ Vgl. Konrad Paul Liessmann, „Die Jagd nach dem Glück“, in: *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens*, hg. v. Ders., Wien 2012, 18 f.

¹⁰ Vgl. Norbert Rath, „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., Göttingen 2013, 17 f.

¹¹ Vgl. Liessmann (Hg.), „Die Jagd nach dem Glück“, in: *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens*, hg. v. Ders., 19.

¹² Vgl. Liessmann (Hg.), „Die Jagd nach dem Glück“, in: *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens*, hg. v. Ders., 22.

glücklichsten, wenn „[er] tatsächlich in einer kontemplativen Existenz leben kann“, es geht also um ein vernunftbasiertes „aktives Schauen“.¹³

Die einflussreiche Ethik der *Epikureer* und der *Stoa* soll ebenfalls kurz Erwähnung finden, welche mit der aristotelischen Ethik das Streben nach Glückseligkeit gemeinsam hat.¹⁴ Die hellenistische Philosophenschule, welcher die beiden Letztgenannten angehörten, definieren die Eudämonie subjektiv und am Individuum ausgerichtet, folglich nicht mehr an der Polis orientiert wie bei Aristoteles.¹⁵ Beide haben gemein, dass das Glück nun vor allem als psychische Stabilisierung gegen Ängste und Sorgen wirken soll.¹⁶ Im Zentrum der epikureischen, hedonistischen Glückslehre steht „ataraxia“, die Seelenruhe, welche „unbegründete archaisch-mythische Ängste“, Angst vor den Göttern und dem Tod, durch Natureinsicht ablösen sollte.¹⁷ Epikur gemäß streben Menschen nach Lust, richten daher ihre Handlungen nach dem höchsten Ziel, der Lust, aus und vermeiden den Schmerz. Seine hedonistische Ethik wurde jedoch oftmals falsch ausgelegt, „als Philosophie für selbstbezogene Genussmenschen“¹⁸, was dem vergnüglichen, lustvollen Leben in der Ruhe der Seele widerspricht. Epikurs Glücksbegriff bezieht sich nämlich auf den kathartischen Zustand der Seele, welcher durch Übung und Reflexion erreicht werden kann.¹⁹

Das höchste Glück für die *Stoa* ist die Affektbeherrschung von Schmerz, Furcht, Begierde und Lust, welche die „apatheia“, die Leidenschaftslosigkeit, ermöglichen soll.²⁰ Die *Stoa* sehen alle Menschen als gleich und damit auch als glücksfähig an²¹, ganz im Gegensatz zu Aristoteles, welcher Kinder, Frauen und Sklaven die Glücksfähigkeit

¹³ Vgl. Liessmann (Hg.), „Die Jagd nach dem Glück“, in: *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens*, hg. v. Ders., 24.

¹⁴ Vgl. Maximilian Forschner, *Über das Glück des Menschen. Aristoteles, Epikur, Stoa, Thomas von Aquin, Kant*, Darmstadt 1996, 1.

¹⁵ Vgl. Schildhammer, *Glück*, 36.

¹⁶ Vgl. Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 20.

¹⁷ Vgl. Erwin Hufnagel, „Philosophie des Guten Lebens. Antike Lehrmeister des Glücks“, in: *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*, hg. v. Alfred Bellebaum, Konstanz 2002, 72.

¹⁸ Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 24.

¹⁹ Vgl. Hufnagel, „Philosophie des Guten Lebens. Antike Lehrmeister des Glücks“, in: *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*, hg. v. Alfred Bellebaum, 73.

²⁰ Vgl. Alfred Bellebaum, Robert Hettlage, „Der ideale Körper. Gesundheit, Jugendlichkeit, Schlankheit und kulturelle Werte“, in: *Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung*, hg. v. Alfred Bellebaum, Robert Hettlage, Wiesbaden 2010, 130.

²¹ Vgl. Schildhammer, *Glück*, 41.

grundsätzlich abspricht²². Für die Stoiker ist jenes Leid sinnlos, das aus einer falschen Bewertung der Gegebenheiten entsteht, die sich dem eigenen Wirkungsbereich und der eigenen Beeinflussung entziehen, hierzu zählen der eigene Körper, das Ansehen, die öffentliche Stellung und der Besitz.²³ Die Stoiker kritisieren Epikurs Hedonismus und die Lust als Leitprinzip menschlichen Verhaltens, da diese ihrer Ansicht nach der glückskonstituierenden Tugend als nicht förderlich gilt.²⁴

1.4.2. Mittelalter

Durch den Aufstieg des Christentums im 4. Jahrhundert nach Christus verloren die antiken Glückstheorien an Bedeutung.²⁵ Das Streben nach Glück fand im Christentum zwar seine Fortsetzung, jedoch wurde es nicht mehr im Diesseits, sondern im Jenseits verortet. Der Mensch als unvollkommenes, schuldiges und gefallenes Wesen muss im Diesseits erst am Seelenheil arbeiten, bevor ihm das Glück vergönnt sei.²⁶ Glückseligkeit wird im Mittelalter also vor allem im Glauben an Gott gedacht, ein davon abweichender Weg führt folglich ins Unglück beziehungsweise in die Hölle.

Augustinus von Hippo war einer der bedeutendsten lateinischen Kirchenväter des christlichen Altertums und prägte den mittelalterlichen Glücksbegriff signifikant. An der Schwelle zwischen der Spätantike und Frühmittelalter bestimmt Augustinus Gott als autark, absoluten Zweck, höchstes Gut und höchstes Telos menschlichen Handelns.²⁷ „Glückseligkeit blieb weiterhin das Ziel des Menschen, ihr Erreichen hing aber jetzt von Gottes Willen, nicht von Einsicht und Tugend ab.“²⁸ Somit setzt Augustinus das Glück außerhalb menschlichen Vermögens an, indem die Glückseligkeit nur in Verbindung mit der Religion und Gott erreicht werden konnte. Gerade in krisenhaften und problemgeplagten Zeiten wurde intensiv über das Glück philosophiert. Beispielsweise bilden die

²² Vgl. Otto Neumaier, „Glück und Moral“, in: *Auf der Suche nach dem Glück. Antworten aus der Wissenschaft*, hg. v. Emmanuel Bauer, Ulrike Tanzer, Darmstadt 2001, 42.

²³ Vgl. Schildhammer, *Glück*, 42.

²⁴ Vgl. Forscher, *Über das Glück des Menschen*, 55.

²⁵ Vgl. Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 24.

²⁶ Vgl. Pascal Bruckner, *Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne. Ein Essay*, übers. v. Claudia Stein, Berlin 2001, 18.

²⁷ Vgl. Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 20.

²⁸ Schildhammer, *Glück*, 53.

Wirren der Völkerwanderungszeit den geschichtlichen Kontext für Augustinus Theorie der ewigen Seligkeit als höchst erfahrbares Glück.²⁹

Thomas von Aquins Glückskonzept könnte eher eine Theologie des Glücks als eine Philosophie des Glücks genannt werden. Durch die Verbindung von Vernunft und Glaube sollte es gelingen, den Glauben über die Vernunft verstehbar zu machen.³⁰ Es war das Ziel von Thomas von Aquin und seinem Lehrer Albertus Magnus die Philosophie Aristoteles mit der christlichen Glaubenswahrheit in Einklang zu bringen, weshalb sowohl aristotelische als auch neuplatonische Einflüsse bemerkbar sind. Thomas von Aquin fügt den vier antiken Kardinaltugenden - Gerechtigkeit, Tapferkeit, Besonnenheit, Klugheit – drei weitere theologische Tugenden hinzu – Glaube [an die Existenz Gottes], Hoffnung [an ein ewiges Leben der Seele] und Liebe [für Gott selbst, den Nächsten und die eigene Person].³¹ Er unterscheidet zwischen der „beatitudo imperfecta“, dem unvollkommenen Glück, welches zu Lebzeiten gefunden werden kann, und der „beatitudo perfecta“, dem vollkommenen Glück – die absolute Form der Glückseligkeit, welche nur in und durch Gott gefunden werden kann.³² Genau genommen bedeutet „beatitudo“ jedoch Seligkeit und verdeutlicht so die transzendente Bedeutung des Glücks im christlichen Mittelalter.³³ Im Übergang vom Christentum zur Neuzeit, vor allem mit Beginn der Aufklärung, erreichen Lust und Wohlbefinden eine neue, positive Bedeutung, während die christliche Auffassung des Leidens zunehmend abgelehnt wird.³⁴

1.4.3. Neuzeit

Die Aufklärung holte das Glück wieder ins Diesseits zurück, doch schon lange vorher verfasste *Michel de Montaigne* revolutionäre Gedanken zum Glück in seinen *Essais* (1580). Paradoxerweise handelt keiner seiner Texte explizit vom ‚Glück‘, jedoch beschäftigte er sich mit einer Vielzahl an alltäglichen Themen (der Gebrauch des eigenen Willens, aber auch trivialere Themen wie zum Beispiel dem Schlafen), und behandelt so

²⁹ Vgl. Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 28.

³⁰ Vgl. Forscher, *Über das Glück des Menschen*, 88.

³¹ Vgl. Malte Hossefelder, „Philosophie als Lehre vom glücklichen Leben. Antiker und neuzeitlicher Glücksbegriff“, in: *Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung*, hg. v. Alfred Bellebaum, Robert Hettlage, Wiesbaden 2010, 186.

³² Vgl. Schildhammer, *Glück*, 53.

³³ Vgl. Schildhammer, *Glück*, 54.

³⁴ Vgl. Bruckner, *Verdammt zum Glück*, 34.

indirekt die Frage nach der Möglichkeit eines glücklichen Lebens.³⁵ Montaigne setzt sich von der mittelalterlichen, transzendenten Bestimmung des Glücks ab, und entwickelt seine Gedanken zum Glück basierend auf den antiken Konzepten der Skeptiker, Epikurs und der Stoa.³⁶ Dabei definiert er das Glück als dem Menschen von Natur aus bestimmt, betont die Sinnlichkeit der Glückserfahrung, aber auch ihre Vergänglichkeit.³⁷ Zentrale Aspekte von Montaignes Glücksbegriff sind die Priorisierung der Natur über die Kultur, wobei eine Kritik der dogmatischen Metaphysik zu erkennen ist, und die oftmalige Unfähigkeit der Menschen, Glücksmöglichkeiten wahrzunehmen.³⁸ Das persönliche, irdische Glück wieder zurück in den Mittelpunkt philosophischer Überlegungen zu holen, war ein revolutionärer Standpunkt in einer noch stark christlich geprägten Gesellschaft, welche die ewige Seligkeit im Jenseits hochpries.³⁹

Der zeitgenössische Philosoph Pascal Bruckner erklärt die Abwendung von der christlichen Vorstellung über das ewige Seelenheil unter anderem durch den materiellen und technischen Fortschritt, welcher es den Menschen seit der Renaissance ermöglicht, die eigene Existenz auf Erden nicht mehr als Last oder Strafe anzusehen, sondern „das Elend zu verdrängen und sein Schicksal zu meistern, [dadurch] spürt er [der Mensch], wie seine Abscheu vor sich selbst verblaßt“.⁴⁰ In diesem Sinne findet sich das individuelle und das kollektive Streben nach Glück auch in der Politik wieder, sei es der „pursuit of happiness“ in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung oder die liberalen und sozialistischen Forderungen der französischen Revolution. Immanuel Kant äußerte wiederum eine eher negative Idee des Glücks, indem er das Glück eben nicht als oberstes Ziel menschlichen Strebens ansah. Anstelle des Glücks als oberstes Prinzip moralisch guten Handelns, trat bei Kant die Freiheit. Die Freiheit und die Vernunftfähigkeit sollte es dem Menschen ermöglichen, sich der verstandesgemäßen Einsicht und Notwendigkeit zu unterwerfen, dass der kategorische Imperativ als formales Prinzip die einzige Möglichkeit zur

³⁵ Vgl. Schildhammer, *Glück*, 45.

³⁶ Vgl. Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 29.

³⁷ Vgl. Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 29.

³⁸ Vgl. Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 32 f.

³⁹ Vgl. Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 30.

⁴⁰ Bruckner, *Verdammt zum Glück*, 39.

Überprüfung einer moralisch guten oder schlechten Handlung ist: „[H]andle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“⁴¹ Für Kant ist nicht die Glückseligkeit von Interesse, sondern die prinzipielle Glückswürdigkeit: „Daher ist auch die Moral nicht eigentlich die Lehre, wie wir uns glücklich machen, sondern wie wir der Glückseligkeit würdig werden sollen.“⁴² Eine eindeutige Definition des wahren Glücks ist unmöglich, außerdem könnte es schon alleine wegen des unersättlichen Strebens des Menschen nach mehr nicht erreicht werden.⁴³ Zusammenfassend trennt Kant den Glücksbegriff klar von der Moralität, und definiert diese durch die Pflicht und den guten Willen, welcher der Vernunft entspringt und sich am moralischen Gesetz orientiert.

Im Gegensatz dazu stehen die utilitaristische Ethik und ihre Ökonomie des Glücks im frühkapitalistischen England mit Benthams Hauptformel „Das größte Glück der größten Zahl“, welcher das Glück als berechenbar und somit als verwirklichbar ansah.⁴⁴ Vertreter des klassischen Utilitarismus wie *Jeremy Bentham* und *John Stuart Mill* hoben das Glück also abermals auf den obersten Rang menschlichen Strebens, so wie bereits in der Antike. Der Utilitarismus ist außerdem eine moralphilosophische Strömung, die ganz ohne Gottesbezug auskommt und folglich zur Zeit der Aufklärung viel Anerkennung fand, da sich die Menschen von religiösen und metaphysischen Weltbezügen zunehmend distanzieren.⁴⁵ Wie Höffe aufzeigt, stellt der Utilitarismus jedoch keine homogene Ethik dar, sondern spaltete sich im Laufe der Zeit in verschiedene Positionen auf, wie beispielsweise in den negativen Utilitarismus (primäre Vermeidung von Unlust) und den positiven Utilitarismus (primäre Maximierung von Lust) sowie den Handlungs- und Regelutilitarismus. Beim Handlungsutilitarismus stellt die Einzelhandlung den Maßstab der Bewertung des allgemeinen Wohlergehens dar, während beim Regelutilitarismus die Bewertung zweistufig nach Handlungsregeln erfolgt, wobei die zentrale Handlung als allgemeine Regel

⁴¹ Immanuel Kant, *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*, Hamburg 1999, 45.

⁴² Immanuel Kant, *Kritik der praktischen Vernunft*, 1788, 130, <https://korpora.zim.uni-duisburg-es-sen.de/kant/aa05/130.html> (Zugriff 19.02.2020).

⁴³ Vgl. Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 35.

⁴⁴ Vgl. Otfried Höffe, „Zur Theorie des Glücks im klassischen Utilitarismus“, in: *Die Frage nach dem Glück*, hg. v. G. Bien, Stuttgart 1978, 147 f.

⁴⁵ Vgl. Otfried Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik. Klassische und zeitgenössische Texte*, Tübingen 2008, 14.

zu einer Lustmaximierung führen muss.⁴⁶ Der hedonistische Utilitarismus nach Bentham und Mill sieht die Lust und die Unlust beziehungsweise die Freude und den Schmerz sowohl als deskriptives Element der Handlungsmotivation als auch als normatives Element der moralisch richtigen Handlungsweisung an.⁴⁷ Ausgehend von Jeremy Benthams *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*⁴⁸, in welcher er das Prinzip der Nützlichkeit basierend auf den vier Teilkriterien des Konsequenz- und Nutzenprinzips sowie des hedonistischen und universalistischen Prinzips formulierte, stützte John Stuart Mill seinen Essay *Utilitarianism*⁴⁹, in welchem er Benthams quantitativen Hedonismus in eine eigene qualitative Ausrichtung der utilitaristischen Ethik umwandelte.⁵⁰ Mills Utilitarismus-Schrift ist de facto eine Verteidigungsschrift, in welcher er gegen zahlreiche Kritikpunkte argumentierte und diese versuchte zu relativieren – dem Vorwurf, der Utilitarismus sei eine Schweineethik, begegnete er mit der Gegenfrage nach dem Menschbild dieser Kritiker.⁵¹ Bezeichnend ist der konsequentialistische Charakter der utilitaristischen Ethik mit der Maximierung des Glücks als Bezugspunkt. Die Moralität einer Handlung bemisst sich also an den erwartbaren Folgen einer Handlung, hinsichtlich des Prinzips der Nützlichkeit. Es geht eben nicht um Handlungsmotive, sondern um die Folgen und Auswirkungen einer Handlung.

Rath zeichnet ein flüchtiges Bild vom neuzeitlichen Glück im Kontrast zur antiken Philosophie, welche die Erreichung des Glücks vor allem durch Gebrauch der Tugend und des Verstandes für möglich hielt:

Zu den wichtigsten Unterschieden zwischen antiker und neuzeitlich-europäischer Philosophie gehört, dass in letzterer der Anspruch, Philosophie könne zu einem glücklichen Leben hinführen, in der Regel als naiv und undurchführbar aufgegeben oder gar nicht erst erhoben wird.⁵²

Seit Aristoteles ist die Glücksvorstellung eines guten Lebens unweigerlich auch eine moralisch Gute, da der aristotelische Glücksbegriff vernunftgeleitet ist und auf Tugendhaftigkeit basiert. Ganz im Gegenteil dazu stehen die relativistischen Glückstheorien der Neuzeit, zu finden zum Beispiel bei Nietzsche und Schopenhauer. *Friedrich Nietzsche*

⁴⁶ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 9, 31.

⁴⁷ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 16.

⁴⁸ Jeremy Bentham, *A Fragment on Government and An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, hg. und mit einer Einführung v. Wilfrid Harrison, Oxford 1948.

⁴⁹ John Stuart Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, übers. und hg. v. Dieter Birnbacher, Stuttgart 2006.

⁵⁰ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 13-22.

⁵¹ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 86.

⁵² Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 29.

war es der Momente des Glückserlebens nicht nur mit dem (moralisch) Guten in Verbindung brachte, sondern auch das Glück der Bösen in Erwägung zog:

Diese stillen, düsteren, bösen Menschen haben Etwas, das ihr ihnen nicht streitig machen könnt, einen seltenen und seltsamen Genuss im dolce far niente, eine Abend- und Sonnenuntergangs-Ruhe, wie sie nur ein Herz kennt, das allzu oft durch Affecte verzehrt, zerrissen, vergiftet worden ist.⁵³

Liessmann zeigt auf, dass die Annahme einer Möglichkeit des glücklichen Bösen nicht nur gegen die menschliche Natur des Gerechtigkeitsstrebens ginge, sondern dass diese auch einen Widerspruch zur modernen Annahme darstelle, dass das Böse selbst aus erlebtem Unglück hervorgehe, und daher nicht Quelle des Guten sein könne.⁵⁴ *Arthur Schopenhauer* hat das Glück als höchstes Ziel des Lebens und dessen Erreichbarkeit sogar vollends negiert und setzt das Leben prinzipiell mit dem Leiden gleich. Einzig die Milderung des Leidens durch Mitleid, als eine entgegengesetzte Form des Egoismus, kann das Leid des Menschen laut Schopenhauer kurzzeitig ablösen.⁵⁵

1.4.4. Moderne

Obwohl das Glück seit dem beginnenden 19. Jahrhundert nicht mehr im Fokus der Philosophie stand und allenfalls ein Nebenthema war⁵⁶, scheint es heutzutage aktueller denn je zu sein. Jedoch findet sich das Glück oftmals unter anderen Namen im Zentrum der Debatte wieder, zum Beispiel unter Begriffen wie Lebensqualität, Mental Health oder psychologisches Wohlbefinden, und agiert dabei nicht selten disziplinübergreifend.⁵⁷ Vor allem die DenkerInnen der letzten Jahrzehnte greifen wieder vermehrt auf die philosophischen Glückstheorien der Antike zurück, vor allem auf Platon, Aristoteles, Diogenes, Epikur, Seneca und Marc Aurel⁵⁸, und setzen diese dabei in Kontext mit der heutigen Gesellschaft und den gegenwärtigen, kulturellen Gegebenheiten.

Annemarie Pieper, eine Philosophin der Gegenwart, vertritt eine individualistische Sichtweise und präsentiert in ihrem Buch *Glückssache – Die Kunst gut zu leben*⁵⁹ sechs

⁵³ Friedrich Nietzsche, „Morgenröte“, in: *Sämtliche Werke. Kritische Studienausgabe in 15 Einzelbänden* (Band 3), hg. v. Giorgio Colli, Mazzino Montinari, München 1999, 208.

⁵⁴ Vgl. Liessmann (Hg.), „Die Jagd nach dem Glück“, in: *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens*, hg. v. Ders., 20 f.

⁵⁵ Vgl. Schildhammer, *Glück*, 49 f.

⁵⁶ Vgl. Bien (Hg.), *Die Frage nach dem Glück*, Stuttgart 1978, V.

⁵⁷ Vgl. Bien (Hg.), *Die Frage nach dem Glück*, V.

⁵⁸ Vgl. Rath (Hg.), „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: *Glück – aber worin liegt es?* hg. v. Ders., 11.

⁵⁹ Annemarie Pieper, *Glückssache. Die Kunst gut zu leben*, München 2003.

unterschiedliche Lebensformen basierend auf bekannten Selbst- und Sinnentwürfen der Philosophiegeschichte. Damit skizziert sie die unterschiedlichen Bedeutungen, die dem Glück zukommen, präferiert dabei aber keine der einzelnen Lebensformen, sondern betont:

Daher können die im Kontext der erörterten sechs Lebensformen dargestellten Glückskonzepte nicht streng voneinander isoliert werden. Im Gegenteil: Sie gehen ineinander über, verstärken oder schwächen sich, und ihre spezielle Mischung ist das Kennzeichen eines individuell gelebten Lebens.⁶⁰

Pieper unterscheidet dabei zwischen der ästhetischen Lebensform (das sinnliche Glück), der ökonomischen Lebensform (das kalkulierte Glück), der politischen Lebensform (das strategisch hergestellte Glück), der sittlichen Lebensform (das eudämonistische Glück), der ethischen Lebensform (das leidenschaftslose Glück) und der religiösen Lebensform (das kontemplative Glück). Die Menschen streben auf unterschiedlichsten Wegen nach dem Glück, je nachdem wie sie dieses definieren. Pieper zufolge existieren die sechs Lebensformen in der Realität nicht strikt voneinander getrennt, sondern werden vielmehr als Mischformen praktiziert und offenbaren so den höchst individuellen Charakter des Glücks der jeweiligen Person.⁶¹ Für die Philosophin besteht kein Zweifel daran, dass das Streben nach Glück alle Menschen verbindet und das oberste Ziel darstellt.⁶² Die Gründe für diese wiederkehrende Monopolstellung des Glücks heutzutage erklärt Liessmann wie folgt:

Das Glück ist in einer säkularen Gesellschaft das, was übrig bleibt, wenn alle anderen Sinnstiftungsmodelle außer Kraft gesetzt worden sind. Wenn der Mensch nicht mehr lebt, um selig allein durch den Glauben zu werden oder im Heiligen Krieg seinem Gott zu dienen, wenn er nicht mehr für seine Sippe, sein Vaterland, seinen Kaiser oder seine Partei sein Leben riskieren möchte, wenn er sich weder der Pflicht, die ihm der kategorische Imperativ auferlegt, noch der Lust, die ihm seine Sinne diktieren, unterwerfen will, wenn er nicht für eine Utopie, Ideologie oder auch nur irgendeine Idee arbeiten möchte, wenn er es satt hat, sein Leben lang auf Börsenkurse zu starren – dann bleibt nur noch das Glück.⁶³

1.5. Wieviel Philosophie braucht das Glück?

Die Rolle der Philosophie im Glücksdiskurs ist es nicht, die einzig wahre Antwort auf die Glücksfrage zu finden, sondern die Unterschiede der zahlreichen Glückstheorien

⁶⁰ Pieper, *Glückssache. Die Kunst gut zu leben*, 291.

⁶¹ Vgl. Pieper, *Glückssache. Die Kunst gut zu leben*, 37.

⁶² Vgl. Pieper, *Glückssache. Die Kunst gut zu leben*, 17.

⁶³ Liessmann (Hg.), „Die Jagd nach dem Glück“, in: *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens*, hg. v. Ders., 18.

hervorzuheben und zu beleuchten.⁶⁴ Folglich sind die Überlegungen zur Frage nach dem Glück wohl so zahlreich und unterschiedlich, wie es PhilosophInnen gibt, die sich darüber Gedanken gemacht haben. Dass es mitunter auch frustrierend sein kann, sich durch den schier endlosen Bedeutungsdschungel des Glücks zu kämpfen, bringt Pascal Bruckner treffend mit seinen Worten auf den Punkt, dass „[e]s nichts Vageres als die Vorstellung von Glück [gibt], diesem alten prostituierten mißbrauchten Wort, das so vergiftet ist, daß man es aus der Sprache verbannen möchte“.⁶⁵

Wieviel Philosophie braucht das Glück überhaupt? Immerhin bedarf es keiner Reflexion, um das Glück erleben zu können. Jedoch können „[d]ie Antworten, die bedeutende Philosophen der Vergangenheit jeweils für ihr Leben, ihre Zeit und Gesellschaft gefunden haben, [...] in der Gegenwart bei der Stellung der richtigen Fragen helfen“.⁶⁶ Denn ich glaube, dass ein Hauptproblem des aktuellen Glücksdiskurses die Stellung der falschen Fragen ist. Nicht die Maximierung des Glücks sollte im Mittelpunkt der Überlegungen stehen – „Wie kann ich glücklich(er) werden?“ – eine viel grundsätzlichere Frage sollte am Beginn jeder Überlegung zum Glück stehen – „Was ist eigentlich mein Verständnis von Glück?“. Glück ist in aller Munde, allgegenwärtig und wird oftmals unhinterfragt als Normalität vorausgesetzt. Problematisch dabei ist, dass die Glücksfrage eben keine persönliche mehr zu sein scheint, sondern durch die Ratgeberliteratur sowohl in Buchform als auch online unreflektiert ein übertragenes Glücksverständnis übernommen wird, oder wie Tilo Wesche meint, „dass stellvertretend ausgesprochene Antworten auf die Glücksfrage wenig glücklich machen“.⁶⁷ Hinterfragt werden muss ebenfalls die Pflicht zum Glücklich sein, so wie sie beispielsweise von Utilitaristen gepredigt wird:

Und wie kann man wissen, was alle Menschen seit Urzeiten suchen, ohne auf billige Gemeinplätze zu verfallen? Es geht nicht darum, gegen das Glück zu sein, sondern gegen die Verwandlung dieses zerbrechlichen Gefühls in ein kollektives Rauschgift, dessen chemischen, geistigen, psychologischen, informatischen und religiösen Varianten sich ein jeder hingeben soll.⁶⁸

Denn wenn das Glück zur Pflicht wird, wird es zur Selbstverständlichkeit. Doch diese Selbstverständlichkeit löst schnell Druck im Suchenden aus, das Glück so schnell wie

⁶⁴ Vgl.: Robert Spaemann, „Philosophie als Lehre vom glücklichen Leben“, in: *Die Frage nach dem Glück*, hg. v. Günther Bien, Stuttgart 1978, 2.

⁶⁵ Bruckner, *Verdammt zum Glück*, 11.

⁶⁶ Norbert Rath, „Glück – aber worin liegt es?“, in: *Glück – aber worin liegt es?*, hg. v. Ders., Göttingen 2013, 122.

⁶⁷ Tilo Wesche, „Was ist Glück?“, in: *Wie soll ich leben? Philosophen der Gegenwart geben Antwort*, hg. v. Ilka Heinemann, München 2014, 64.

⁶⁸ Bruckner, *Verdammt zum Glück*, 14.

möglich (wieder) zu finden. Ein erfülltes Leben kann nicht auf einer gefühlshierarchisierenden Glücksauffassung basieren. Der Mensch, der ein erfülltes Leben anstrebt, muss sich vielmehr in Akzeptanz der Gegensätze üben, dass zu Glück auch Formen des Unglücks gehören, sei dies Angst, Wut oder Trauer. Denn niemand kann immer glücklich sein. Daher macht die Pflicht glücklich zu sein, viele Menschen unglücklich. Das Glück als oben beschriebenes „Rauschgift“ dient also nicht unbedingt dem Individuum selbst, sondern den Interessen der Wirtschaft und des Staates. Diesen kommt es gelegen, das Individuum im Glauben zu lassen, die Schuld am etwaigen Unglück liege einzig und allein im eigenen Denken und Handeln. Auch die gesteigerte Leistungsfähigkeit durch den unaufhörlichen Selbstoptimierungswahn deckt sich mit den ökonomischen Anforderungen der Gesellschaft.

1.6. Aspekte der Begriffsbestimmung von „Glück“

Der Bedeutungsreichtum des Wortes „Glück“ spiegelt sich nicht nur im alltäglichen, privaten Umfeld wider, sondern ist auch im interdisziplinären Wissenschaftsfeld evident, da Glück nicht nur der Philosophie und ihrem moralphilosophischen Diskurs vorbehalten ist, sondern auch in der Psychologie, Soziologie, Ökonomie, Erziehung, Wirtschaft und Religion erforscht wird. Diese Liste ließe sich noch fortsetzen und indiziert wiederum den großen Anwendungs- und Bedeutungsumfang des Glücks. So liefert der Duden online beim Nachschlagen des Wortes „Glück“ bereits drei unterschiedliche Bedeutungen inklusive zahlreicher Beispielsanwendungen:

- (1) etwas, was Ergebnis des Zusammentreffens besonders günstiger Umstände ist; besonders günstiger Zufall, günstige Fügung des Schicksals
- (2) das personifiziert gedachte Glück (1); Fortuna
- (3a) angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung
- (3b) einzelne glückliche Situation; glückliches Ereignis, Erlebnis⁶⁹

Wie sich oben zeigt, beinhaltet das deutsche Wort „Glück“ mehrere Bedeutungsnuancen, vor allem aber das Zufallsglück und das Lebensglück. Anders ist dies im Lateinischen, im Französischen und im Englischen, wo der doppeldeutige Begriff des „Glücks“ in zwei Wörter aufgespalten wird: „beatitudo“ und „-fortuna“, „bonheur“ und „chance“ und „happiness“ und „luck“.⁷⁰ Bereits in der griechischen Antike verwendete man diese

⁶⁹ Duden, Bibliographisches Institut GmbH, <https://www.duden.de/rechtschreibung/Glueck#herkunft> (Zugriff: 24.01.2019).

⁷⁰ Vgl. Schildhammer, *Glück*, 28.

Unterscheidung – die Begriffe „eudaimonia“ und „eutychia“ erlangen auch heutzutage vor allem durch die aristotelische Ethik Bekanntheit. Übersetzt bedeutet „eudaimonia“ so viel wie einen guten Dämon an seiner Seite zu haben, da sich das Wort aus zwei Teilen zusammensetzt: „Eu“ heißt „gut“ und „daimon“ bedeutet „Geist“.⁷¹ „Eutychia“ hat seine Bedeutung der griechischen Tyche, erstgeborene Tochter des Jupiter, zu verdanken, welche als launische Göttin des Glücks beschrieben wird, und mit verbundenen Augen diverse Dinge blind, unkontrolliert und unvorhersehbar verteilt.⁷² Im Gegensatz dazu ist die „eudaimonia“ grundsätzlich als „gelungenes Leben“ zu verstehen.⁷³

Wolfram Kurz stellt fest, dass sich der Glücksbegriff auf drei Dimensionen erstreckt und diese für ein näheres Verständnis zuallererst genauer betrachtet werden müssen.⁷⁴ Die erste Dimension beschreibt er als das Subjektive und Objektive des Glücksbegriffs, und meint damit die oben beschriebene Differenzierung von Lebensglück (subjektiv) und Zufallsglück (objektiv). Weiters bezieht sich Kurz auf das Glück als etwas Momenthaft-Episodisches oder etwas Prozessuales (Übergreifendes). Ersteres meint das Glück, das beim Rückblick auf bereits Erlebtes erfahren wird, verstärkt sowohl durch die Respektive als auch durch den Kontrast zur Gegenwart. Als Beispiel wird die oftmalige Glorifizierung vergangener Zeiten durch ältere Menschen genannt, welche das Essen auf einmal viel schmackhafter in Erinnerung haben, als es tatsächlich war. Zweiteres beschreibt die Qualität des gesamten Lebens, das Glück als Prozess, eine Gesamteinschätzung, welche nicht auf Einzelerfahrungen beruht. Die dritte Dimension befindet sich zwischen „Glück als etwas Gewünschtes“ und „Glück als etwas Nicht-gewünscht-Gewünschtes“. „Glück als etwas Gewünschtes“ drückt die existentiellen Wünsche aus, die ausgelegt sind auf das gute, gelingende Leben. Jedoch merkt Kurz an, dass Glück nicht ausschließlich in erfüllten Wünschen gedacht werden darf, weil er einerseits das Glücksvermögen eines wunschlos glücklichen Mensch anzweifelt und andererseits auch auf das Glück, das einem unerwartet zukommt, also durch etwas „Nicht-gewünscht-Gewünschtes“, wie ein

⁷¹ Vgl. Schildhammer, *Glück*, 28.

⁷² Vgl. Bellebaum (Hg.), „Glück: Erscheinungsvielfalt und Bedeutungsreichtum“, in: *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*, hg. v. Ders., 26.

⁷³ Vgl. Schildhammer, *Glück*, 29.

⁷⁴ Vgl. Wolfram Kurz, „Glück und sinnvolles Leben. Der Mensch in der Differenz von Essenz und Existenz“, in: *Glück. Ethische Perspektiven – aktuelle Glückskonzepte*, hg. v. Hermes Andreas Kick, Berlin 2008, 17-20.

traumatischer Unfall als ausschlaggebende Erfahrung das eigene Leben umzukrempeln, aufmerksam machen will.

Eine dritte Art von Glück unterscheidet Konrad Paul Liessmann, welcher zu den üblichen zwei Kategorien „fortuna“ (Glück des Zufalls) und „felicitas“ (Glück durch eigene Anstrengung), „beatitudo“ hinzufügt, welche er mit Seelenheil beziehungsweise dem Glück durch Gott umschreibt.⁷⁵ Diese dritte Betrachtungsweise des Glücks steht in der heutigen Zeit jedoch kaum mehr im Fokus. Auch Wilhelm Schmid teilt das Glück in drei Kategorien ein, das Zufallsglück, das Wohlfühlglück und das Glück der Fülle. Beim Zufallsglück merkt er an, dass der etymologische Ursprung des deutschen Wortes „Glück“ tatsächlich vom Zufallsglück abstammt – „gelücke“ bezeichnete bereits im Mittelalter den durch Zufall glücklichen oder unglücklichen Ausgang einer Situation.⁷⁶ Das Wohlfühlglück beschreibt bei Schmid die gute Stimmung, welche allerdings nie dauerhaft erlangt werden kann, da die Maximierung der Lust paradoxerweise in einer Maximierung der Unlust resultiert.⁷⁷ Es sollte vielmehr mit Maß und Ziel nach einer Optimierung des Glückes gesucht werden⁷⁸, wofür bereits Aristoteles in seiner Mesotes-Lehre plädierte. Folglich spricht Schmid dem Unglück eine ebenso große Bedeutung wie dem Glück zu, und vertieft seine Überlegungen dazu in der dritten Kategorie, dem Glück der Fülle. Während weder das Zufallsglück noch das Wohlfühlglück von Dauer sein können, ist das Glück der Fülle potentiell schwerwiegender und dauerhafter:

[E]s ist das eigentliche philosophische Glück, nicht abhängig von günstigen oder ungünstigen Zufällen, von den momentanen Schwankungen zwischen Wohlgefühl und Unwohlsein, vielmehr die immer aufs Neue zu findende Balance in aller Polarität des Lebens, nicht unbedingt im jeweiligen Augenblick, sondern durch das gesamte Leben hindurch.⁷⁹

Das wahre, langanhaltende Glück kann laut Schmid also erst erfahren werden, wenn die Widersprüchlichkeiten und Gegensätze des Lebens, beispielsweise Erfolg aber auch Misserfolg oder Fröhlich-Sein aber auch Traurig-Sein, beide als berechtigt und gleich wichtig akzeptiert werden. Dem Glück kommt also erst durch die Existenz des Unglücks seine signifikante Bedeutung zu. Außerdem ordnet Schmid, genauso wie Kurz, das

⁷⁵ Liessmann (Hg.), „Die Jagd nach dem Glück“, in: *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens*, hg. v. Ders., 16.

⁷⁶ Vgl. Wilhelm Schmid, *Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*, Frankfurt am Main und Leipzig 2016, 10.

⁷⁷ Vgl. Schmid, *Glück*, 22.

⁷⁸ Vgl. Schmid, *Glück*, 22.

⁷⁹ Schmid, *Glück*, 31.

Zufalls- und Wohlfühlglück dem episodischen Glück zu, und meint damit kürzere und etwas längere sowie kleinere und größere Episoden des Glücks im täglichen Leben.⁸⁰ Das Glück der Fülle, das nur ein Mensch der „heiteren Gelassenheit“ imstande ist zu erfahren, ist im Gegensatz dazu ein anhaltendes, epochales Glück, dessen Geheimnis vor allem in der Einsicht liegt, dass es eben nichts Besonderes ist, und das immerwährende Streben nach dem Besonderen und Aufregenden dem Glück der Fülle abträglich ist.⁸¹ Eine weitere Parallele zu den Überlegungen Kurz findet sich im Erkenntnisvermögen des Glücks, denn das Glück der Fülle bei Schmid beziehungsweise das Glück als etwas Prozessuales bei Kurz sind beide oftmals erst rückblickend erfahrbare, durch Erinnerung und Reflexion.⁸²

Nun stellt sich die Frage, welche Aspekte des Glücks, wie oben durch unterschiedliche PhilosophInnen skizziert, nun im Fokus dieser Arbeit stehen. Es ist natürlich nicht das Zufallsglück, da sich dieses jeglicher Beeinflussung entzieht. Es wird sich im Laufe meiner Analyse jedoch herausstellen, inwiefern die ausgewählten Theorien der Glücksforschung sich auf das „Wohlfühlglück“ und das „Glück der Fülle“ beziehen. Da die Positive Psychologie eine größtenteils hedonistische, gefühlshierarchisierende Glücksauffassung vertritt, wird vor allem die Rolle des Unglücklich-seins eine Gegensätzliche zum „Glück der Fülle“ sein. Nicht Bestandteil dieser Arbeit ist die „beatitudo“, das Glück durch Gott, da das moderne, säkulare Glücksverständnis den Fokus auf die alleinige Glücksfähigkeit des Individuums setzt und keinen Platz für eine transzendente Komponente bereithält.

⁸⁰ Vgl. Schmid, *Glück*, 33.

⁸¹ Vgl. Schmid, *Glück*, 34-37.

⁸² Vgl. Schmid, *Glück*, 34.

2. Psychologische Glückstheorien: Das Glück in der Positiven Psychologie

Im folgenden Kapitel wird die populäre Auffassung von Glück, wie sie von der Positiven Psychologie seit über zwei Jahrzehnten vertreten und weiterentwickelt wird, exemplarisch anhand ausgewählter Theorien von Martin Seligman und Mihály Csíkszentmihályi skizziert. Auf diesen Theorien basiert die Problematisierung des modernen Glücksbegriffs im vierten Kapitel.

Seligman und Csíkszentmihályi veröffentlichten im Jahr 2000 den Artikel „Positive Psychology – An Introduction“ im Journal *American Psychologist*, in welchem sie, meiner Meinung nach, sehr vage und offen, das neue Feld der Positiven Psychologie zeichneten. Zwar erklärte Seligman, dass der Gründungsartikel und die weiteren Beiträge dieser Ausgabe absichtlich allgemein gehalten wurden, ohne redundant zu sein, um die diverse Leserschaft anzusprechen⁸³, jedoch vermisste ich eine klare und pointierte Zielsetzung und die nötige, damit einhergehende Wissenschaftlichkeit. Stattdessen wird lediglich, und das sehr ausführlich, die bis dahin pathologische Ausrichtung der Psychologie seit dem zweiten Weltkrieg in Kontext gesetzt und anschließend als einseitig kritisiert.

2.1. Entstehungsgeschichte und Grundannahmen

Das neue Jahrhundert kennzeichnete den Bruch der herkömmlichen Psychologie mit pathologischen Themen und dem zentralen Fokus auf die Heilung psychischer Krankheiten. Dieser ist im geschichtlichen Rahmen der Nachkriegszeit des zweiten Weltkrieges zu verorten, und kennzeichnete die Geburtsstunde der Positiven Psychologie, initiiert von Martin Seligman. Dieser wurde im Jahr 1998 zum Präsidenten der American Psychological Association gewählt, und rief eine Neuausrichtung der Psychologie, weg von der defizitären Sichtweise hin zu positiven Themen wie den menschlichen Stärken, Charaktereigenschaften, Hoffnung, Optimismus und Neugier aus.⁸⁴ Tomoff und andere wichtige Vertreter verorten die Stärke der Positiven Psychologie eben nicht in der Ersetzung, sondern in der Ergänzung problemorientierter Psychologie.⁸⁵ Wie bereits oben kritisiert, fiel

⁸³ Vgl. Martin E. P. Seligman, Mihály Csíkszentmihályi, „Positive Psychology. An Introduction“, in: *American Psychologist* 55(1), 2000, 8.

⁸⁴ Vgl. Michael Tomoff, *Positive Psychologie - Erfolgsgarant oder Schönmalerei?* Berlin, Heidelberg 2017, 5.

⁸⁵ Vgl. Tomoff, *Positive Psychologie*, 8.

die Definition der Positiven Psychologie vage und offen aus. Die Hauptaussage des Artikels „Positive Psychology – An Introduction“ lässt sich in folgendem Zitat zusammenfassen: „As a main effect, psychologists will learn how to build qualities that help individuals and communities, not just to endure and survive, but also to flourish.“⁸⁶ Die Positive Psychologie sei also die wissenschaftliche Erforschung dessen, was Individuen und Gruppen ermöglicht, ein gelingendes Leben zu führen, in welchem sie aufblühen (flourish) können, und dementsprechend ihre Eigenschaften bestmöglich zu entwickeln in der Lage sind. Im Fokus steht die Kritik an der laut Seligman unbewiesenen Grundannahme, dass negative Emotionen erstgereiht und authentisch wären, währenddessen positive Emotionen als sekundär und manchmal sogar als unauthentisch bezeichnet würden.⁸⁷ Daher plädiert er nicht nur für eine Hinwendung zu den positiven Aspekten des Lebens, sondern auch für eine Aufwertung der positiven Emotionen, mitunter wegen ihrem Potential psychische Krankheiten abzuschwächen beziehungsweise ihnen entgegenwirken zu können:

Prevention researchers have discovered that there are human strengths that act as buffers against mental illness: courage, future mindedness, optimism, interpersonal skill, faith, work ethic, hope, honesty, perseverance, and the capacity for flow and insight, to name several. Much of the task of prevention in this new century will be to create science of human strength whose mission will be to understand and learn how to foster these virtues in young people.⁸⁸

Die Positive Psychologie behauptet letztendlich einen objektiven und wissenschaftlichen Zugang zur Untersuchung des Glücks zu verfolgen, da Glück als individualistisch und als etwas objektiv Messbares angesehen wird. Mit individualistisch meine ich das Vermögen, grundsätzlich das eigene Glück beeinflussen und steuern zu können.

2.2. Martin Seligmans Glückstheorie

Martin Seligman ist bekannt als der Gründer der Positiven Psychologie und widmet sein Hauptaugenmerk den Themen der erlernten Hilflosigkeit, Resilienz, Optimismus und Pessimismus sowie Beiträgen zur Positiven Psychologie. Im Fokus dieser Arbeit stehen zwei seiner bekanntesten Werke, *Der Glücksfaktor – Warum Optimisten länger leben*⁸⁹, welches in der englischen Originalfassung 2002 erschien, und *Flourish – Wie Menschen*

⁸⁶ Seligman, Csikszentmihályi, „Positive Psychology“, in: *American Psychologist*, 13.

⁸⁷ Vgl. Seligman, Csikszentmihályi, „Positive Psychology“, in: *American Psychologist*, 12 f.

⁸⁸ Vgl. Seligman, Csikszentmihályi, „Positive Psychology“, in: *American Psychologist*, 7.

⁸⁹ Martin E. P. Seligman, *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*, übers. v. Friedrich Brockert, Köln 2003.

aufblühen⁹⁰ (2012), welches die Weiterentwicklung seiner ursprünglichen Theorie zum Glück beinhaltet und den aktuellsten seiner Beiträge zur Positiven Psychologie darstellt.

2.2.1. Theorie des authentischen Glücks

Seligmans ursprüngliche Theorie des Glücks, „Die Theorie des authentischen Glücks“, veröffentlichte er erstmals im Jahr 2002 in seinem Buch *Der Glücksfaktor – Warum Optimisten länger leben*, welche er in den Folgejahren jedoch überarbeitete und ergänzte. Für ihn besteht die Positive Psychologie aus drei Elementen:

Erstens auf der Erforschung positiver Emotionen, zweitens auf der Erforschung der positiven Charaktereigenschaften, zu denen vor allem die Stärken und Tugenden gerechnet werden, aber auch ‚Fähigkeiten‘ wie Intelligenz oder Sportlichkeit; drittens auf der Erforschung der positiven Institutionen wie zum Beispiel Demokratie, gefestigte Familien und Informationsfreiheit – alles also, was menschliche Tugenden stärkt, die dann ihrerseits positive Emotionen fördern.⁹¹

Authentisches Glücksempfinden ist möglich im Erkennen und Analysieren dieser drei oben beschriebenen Elemente, die immer um ihrer selbst willen gewählt werden - *positive Gefühle, Engagement und Sinn*.⁹² Den Begriff der Authentizität bringt Seligman im Zusammenhang mit dem richtigen Weg der Glückssuche in seine Theorie ein. Charakterstärke würde im bewussten Vermeiden von Abkürzungen zum Glück bewiesen werden, und authentische, positive Gefühle nur durch die Nutzung der menschlichen Stärken und Tugenden möglich sein.⁹³

Die erste Grundsäule der Positiven Psychologie, die *positiven Gefühle*, beschreiben ein „angenehmes Leben“ und umfassen unter anderem Lust, Entzücken, Ekstase, Wärme und Behaglichkeit⁹⁴, haben aber durch ihre flüchtige Natur keine langfristigen Glücksgefühle zur Folge⁹⁵. So erfolgt die Überleitung zur zweiten Säule, dem *Engagement*, welches nicht nur vorübergehende Gemütszustände beschreibt, sondern bleibende, positive Charaktereigenschaften (Stärken und Tugenden), in deren Natur die Selbstrealisation, oftmals durch den Verlust der Selbstbezogenheit, liegt. Zu den Haupttugenden, die vor allem von der Philosophie und Religion erforscht wurden, zählt Seligman Weisheit und Wissen,

⁹⁰ Martin E. P. Seligman, *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*, übers. v. Stephan Schuhmacher, 4. Auflage, München 2012.

⁹¹ Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 14 f.

⁹² Seligman, *Flourish*, 27.

⁹³ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 27.

⁹⁴ Vgl. Seligman, *Flourish*, 27.

⁹⁵ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 29.

Mut, Liebe und Humanität, Gerechtigkeit, Mäßigung, Spiritualität und Transzendenz, wobei diese weiter in Stärken unterteilt werden. So setzt sich die Weisheit zusammen aus Neugier, Lernbereitschaft, Urteilskraft, Originalität, sozialer Intelligenz und Weitblick.⁹⁶ Das größte Potential steckt nicht in der Korrektur der Charakterschwächen, sondern im Ausbau der Signatur-Stärken, welche laut Seligman den größtmöglichen Lebenserfolg und die tiefste emotionale Befriedigung entstehen lassen können.⁹⁷ Um die Bedeutung des „engagierten Lebens“⁹⁸ verstehen zu können, ist eine Unterscheidung zwischen Vergnügen und Gratifikation notwendig. Während Ersteres der Ursprung positiver, kurzfristiger Emotionen ist, basiert die Gratifikation auf Handlungen, die den Lohn in sich tragen, und Stärke und Tugenden voraussetzen.⁹⁹ Das „engagierte Leben“ kann somit auch als das „gute Leben“ bezeichnet werden, da es seelisches Wachstum zur Folge hat, und steht damit dem affektbasierten, lustgeleiteten, „angenehmen Leben“ gegenüber.¹⁰⁰ Seligman sieht den Zustand des *Flow* als Kernbestandteil der Gratifikation an, da er die beiden Begriffe synonym zu verwenden scheint.¹⁰¹ Folglich zeichnet sich Engagement durch *Flow* aus, welcher eine Folge von sich lohnenden Handlungen sein kann: „Es ist das völlige Absorbiertsein, der zeitweilige Bewusstseinschwund und der *Flow*, den lohnende Handlungen hervorrufen [...] und nicht die Anwesenheit von Vergnügen.“¹⁰² Die Gratifikation ist wesentlich schwieriger zu steigern als das Vergnügen, da der Weg zur Belohnung beziehungsweise dem *Flow* den Gebrauch von Stärken und Tugenden bedarf, währenddessen die Lustbefriedigung (das Vergnügen) eine simple, biologische Bedürfnisbefriedigung darstellt. Die Theorie des *Flow* geht auf Mihály Csíkszentmihályi, einen Kollegen Seligmans, zurück und wird im Folgenden noch ausführlicher erläutert.

Seligman argumentiert schließlich, dass aus der Verankerung des Wohlbefindens in den Signatur-Stärken, logisch betrachtet, die Verankerung der Tugenden und Stärken im *Sinn* folgen muss.¹⁰³ Eine fundierte Theorie der Positiven Psychologie bedürfe einer tieferen Verankerung als bloße Selbstverbesserungsvorschläge, da sie sonst nur an der

⁹⁶ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 32 f.

⁹⁷ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 36.

⁹⁸ Vgl. Seligman, *Flourish*, 28.

⁹⁹ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 189.

¹⁰⁰ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 188, 195.

¹⁰¹ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 194.

¹⁰² Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 188.

¹⁰³ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 37.

Oberfläche schwimmen würde, nämlich einer Verbindung mit der Philosophie oder der Theologie.¹⁰⁴ Das Leben ist durch die Beschäftigung mit etwas Größerem, als der Mensch selbst es ist, sinnvoll und wächst mit dem ansteigenden Größerem.¹⁰⁵ Das Ziel dieses Lebens ist die Maximierung von *Wissen*, *Macht* und *Güte* und gipfelt als kontinuierlicher, komplexer-werdender Prozess in Allwissenheit, Allmacht und Allgüte.¹⁰⁶ So implementiert Seligman transzendente Elemente in seiner Theorie, wobei er diese außerhalb der Lebenszeit des Individuums und der Existenz der menschlichen Spezies verortet.¹⁰⁷ Seligman sah also den Sinn als die höchste und dauerhafte Erfüllung des Glücks an:

Dieser Weg führt Sie durch Landschaften der Freude und Zufriedenheit hinauf in das Hochland der menschlichen Stärken und Tugenden und schließlich auf die Gipfel dauerhafter Erfüllung: Sinn und Zweck im Leben.¹⁰⁸

Das „sinnvolle Leben“ wird folglich als wichtiger als das „angenehme Leben“ der positiven Gefühle und das „gute Leben“ des Engagements gesehen. Trotzdem hält Seligman in einer Anmerkung am Ende des Buches fest, dass es sich bei seiner Theorie des authentischen Glücks um keine Moraltheorie handelt, da eine echte Wissenschaft moralisch neutral sei.¹⁰⁹ Deswegen entsagt er sich letztendlich auch wieder einer Wertung der unterschiedlichen, postulierten Lebensformen, obgleich er zugibt, dass er persönlich das „sinnvolle Leben“ dem „guten Leben“ und dieses wiederum dem „angenehmen Leben“ vorziehen würde.¹¹⁰

2.2.2. Der Glücks-Faktor

$$G = V + L + W$$

Glück ist gleich Vererbung plus Lebensumstände plus Wille.¹¹¹

Seligman beantwortet die Frage nach der Möglichkeit nachhaltiges Glück zu erreichen mit der Formel des Glücks-Faktors. Diese laut ihm revolutionäre Formel wird in seinem gleichnamigen Buch dargestellt als die Hauptformel und wissenschaftliche Grundlage der Positiven Psychologie, wobei „G“ für das nachhaltige Glück steht, „V“ für die vererbte

¹⁰⁴ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 390.

¹⁰⁵ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 404 f.

¹⁰⁶ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 404 f.

¹⁰⁷ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 404.

¹⁰⁸ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 16.

¹⁰⁹ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 470.

¹¹⁰ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 470.

¹¹¹ Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 85.

Bandbreite erreichbaren Glücks, „L“ für die Lebensumstände und „W“ für die Faktoren, die unter der Kontrolle des Willens stehen.¹¹²

Das Vermögen das eigene Glück zu beeinflussen, ist zu 50% abhängig von *genetischer Vererbung* (V), beispielsweise Persönlichkeitseigenschaften wie Pessimismus oder Optimismus, welche jedoch beeinflussbar und daher nicht unveränderlich seien.¹¹³ Die hedonistische Tretmühle beschreibt laut Seligman das Phänomen der raschen und unausweichlichen Gewöhnung an gute Dinge. Auch materielle Dinge und Leistungen können das Glücksniveau nur zeitlich begrenzt anheben.¹¹⁴ Ebenfalls der Kategorie der Vererbung zugehörig ist das „Glücksthermostat“, welches als Indikator für die persönliche Bandbreite des Glücks dient und die weitgehend vererbte, zeitliche Rückkehr zum Ausgangsniveau des Glücksempfindens definiert. Eine psychologische Studie mit Lottogewinnern bestätigte, dass sich das anfängliche erhöhte Glücksgefühl nach einiger Zeit wieder beim Ausgangsniveau vor dem Gewinn einpendelte und letztlich nicht höher war, als bei Menschen, die keinen Lottogewinn erspielten.¹¹⁵ Zusammenfassend bedeutet dies, dass „[d]ie V-Variablen - Ihr genetischer Steuermann, die hedonistische Tretmühle und Ihre Bandbreite für Glück – [dahin] tendieren, das Erreichen eines höheren Glücksniveaus zu verhindern, [es gibt jedoch] zwei große Kräfte, L und W, die dieses Niveau anheben können“.¹¹⁶

Seligman schwächt seine eigene Argumentation jedoch selbst, als er den *Lebensumständen* (L) nur eine sehr geringe Rolle beim nachhaltigen Glücksgefühl zuschreibt. Um genau zu sein sind diese für einen Unterschied von lediglich 8% bis 15% des Glücksniveaus verantwortlich.¹¹⁷ Zu den Lebensumständen zählen der finanzielle Status, persönliche Beziehungen wie ein Eheleben oder der Freundeskreis beziehungsweise generelle Geselligkeit, das Alter und die Gesundheit, die Gläubigkeit sowie Ausbildung, Klima, Rasse und Geschlecht.¹¹⁸ Die letzten vier Elemente haben laut Seligman keinen bedeutungsvollen Einfluss auf das Glück.¹¹⁹ In seiner Glücks-Formel hebt der Psychologe also

¹¹² Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 85.

¹¹³ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 88.

¹¹⁴ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 90 f.

¹¹⁵ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 90.

¹¹⁶ Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 90.

¹¹⁷ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 110.

¹¹⁸ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 92-110.

¹¹⁹ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 105.

vor allem die individuellen Aspekte des Glücksvermögens hervor und schreibt daher auch dem eigenen Umgang mit den Lebensumständen einen größeren Einfluss auf das Lebensglück zu, als den Umständen selbst.¹²⁰ Überhaupt wäre es „meist kaum praktikabel und teuer“ sich um eine Veränderung der Lebensumstände, die das Glück beeinflussen, zu bemühen.¹²¹

Das letzte Element „W“ in der Glücksgleichung steht für die *willentlich steuerbaren Variablen*, denen die circa verbleibenden 40% zukommen. Hierbei werden drei Modalitäten des Glücks unterschieden, nämlich die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft, welche nur bedingt voneinander abhängig sind.¹²² Seligman hebt unterschiedliche positive Emotionen der jeweiligen Modalitäten hervor und offeriert im Laufe des Buches darauf abgestimmte Tests und Achtsamkeitsübungen zur Steigerung des jeweiligen Gefühls:

Im Detail bin ich auf W-Strategien eingegangen, die Sie willentlich kontrollieren können und die mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit Ihren Pegel der positiven Emotionen an die Obergrenze Ihrer Glücksbandbreite verschieben werden: Dankbarkeit, Vergebung und Befreiung aus der Tyrannei des Determinismus, um positive Emotionen beim Blick auf die Vergangenheit zu steigern, um Hoffnung und Optimismus durch die Technik des Disputierens zu erlernen und damit positive Emotionen mit Blick auf die Zukunft zu wecken; und um den Lustgewinn in der Gegenwart durch drei Techniken zu steigern, durch Auskosten, Achtsamkeit und Entmachtung der Gewohnheit.¹²³

Beispielsweise kritisiert Seligman die Vergangenheit betreffend, die Passivität, die von einer deterministischen Lebensweise ausgelöst wird, und rät zur Vergebung bei Gefühlen des Grolls auf Vergangenes, da die dadurch neutralisierte Bitterkeit zu einer erheblich größeren Lebensqualität beitrage. Außerdem schlägt er vor ein tägliches Dankbarkeitstagebuch zu führen, um positive Erinnerungen zu intensivieren.¹²⁴ Optimismus beim Blick in die Zukunft verspüren wir am ehesten, wenn die Eigenschaften Optimismus und Zuversicht hoch ausgebildet sind. Diese positiven Emotionen haben zur Folge, dass schlechte Ereignisse als temporär eingestuft werden und positiven Ereignisse permanenten Ursachen wie Charaktereigenschaften oder Fähigkeiten zugeschrieben werden.¹²⁵ Die Fähigkeit zu disputieren sei laut Seligman angeboren, besteht im Erkennen und Gegenargumentieren negativer, autoaggressiver Gedanken und erzeugt im Idealfall Gefühle der

¹²⁰ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 99.

¹²¹ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 92.

¹²² Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 111.

¹²³ Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 202.

¹²⁴ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 125.

¹²⁵ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 151-153.

Aktivierung und Fröhlichkeit, anstatt Niedergeschlagenheit und Resignation.¹²⁶ Die positiven Emotionen des Glücks der Gegenwart werden eingeteilt in kurzlebigen, unmittelbaren Vergnügen wie Ekstase, Entzücken oder Spannung, und Belohnungen beziehungsweise Gratifikationen, die zum Beispiel im Flow einer Aktivität entstehen (wie weiter oben bereits erläutert).¹²⁷ Laut Seligman gilt es zwar die Anzahl der Vergnügen im Leben zu maximieren, diese jedoch durch das richtige Zeitintervall, welches durch Variation der Zeitabstände ausgelotet werden soll, so zu verteilen, dass das Vergnügen nicht habituiert.¹²⁸ Bei der Technik des Auskostens („Savoring“) bezieht sich der Glücksforscher auf Bryant und Veroff¹²⁹ und deren postulierte Bewusstmachung des lustvollen Genusses durch fünf Methoden: durch verbales Mitteilen des erlebten Vergnügens, durch die Aufbewahrung von Erinnerungen mittels bewusster Abspeicherung im Gedächtnis oder eines symbolhaften Dinges, durch Selbstbestärkung und Stolz, durch spezifische Wahrnehmung und bewusstem Ausblenden irrelevanter Dinge und durch volle Hingabe zu den Sinneswahrnehmungen.¹³⁰

2.2.3. Theorie des Wohlbefindens: Das PERMA-Modell

Ein Jahrzehnt nach Veröffentlichung von *Der Glücks-Faktor* überarbeitet Seligman seine Theorie des authentischen Glücks, bezieht sie dem Monismus und erklärt stattdessen das Wohlbefinden zum neuen Messgegenstand der Positiven Psychologie. Dabei ersetzt er den überstrapazierten und mittlerweile bedeutungsleeren Begriff des Glückes mit dem Begriff des Aufblühens (wie auch der Titel seines neuen Buches – „Flourish“).¹³¹ „Dieses Buch wird Ihnen helfen aufzublühen“¹³², so lautet der erste Satz und Seligmans fragwürdige Versprechung. Eines der Hauptargumente gegen die alte Theorie ist der Störfaktor der momentanen Stimmung der Versuchspersonen bei der Einschätzung der eigenen Lebenszufriedenheit durch Fragebögen, welche die Antwort durchschnittlich zu mehr als 70% beeinflusst.¹³³ Außerdem seien Engagement und Sinn, die zwei Kategorien der Theorie des authentischen Glücks neben den positiven Gefühlen, kein sinnstiftender

¹²⁶ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 159f.

¹²⁷ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 174.

¹²⁸ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 178 f.

¹²⁹ Fred B. Bryant, Joseph Veroff, *Savoring: A new model of positive experience*, Mahwah, NJ 2007.

¹³⁰ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 183 f.

¹³¹ Vgl. Seligman, *Flourish*, 25, 29 f.

¹³² Seligman, *Flourish*, 13.

¹³³ Vgl. Seligman, *Flourish*, 30.

Bestandteil von Glück. Als drittes Argument für eine neue Theorie bezieht sich der Glücksforscher auf eine Kritik einer Absolventin namens Senia Maymin, die Leistung und Erfolg als um ihrer selbst willen angestrebt in der Theorie des Glücks vermisst.¹³⁴ Daher postuliert Seligman seine neue Theorie des Wohlbefindens, die auf dem PERMA-Modell basiert, das ein Akronym für die englischen Worte „Positive Emotion“, „Engagement“, „Positive Relationships“, „Meaning“ und „Accomplishment“ darstellt. Dem Monismus meint Seligman nun zu entgehen, indem er Wohlbefinden als Konstrukt von mehreren operationalisierbaren Faktoren anstelle des Glücks an die Spitze stellt, das in der ursprünglichen Theorie des authentischen Glücks als Ding definiert war.¹³⁵ Diese fünf Faktoren werden als eigenständige Entitäten definiert, die allesamt auf das Wohlbefinden einwirken. Der Maßstab berücksichtigt nun also nicht nur das Glück, sondern setzt sich aus der Gesamtheit der fünf Elemente zusammen, „die alle zum Wohlbefinden beitragen, ohne dass sie das Wohlbefinden definieren“¹³⁶. Die fünf Elemente erfüllen die eigens aufgestellten Kriterien, dass jedes Element zum Wohlbefinden beiträgt, um ihrer selbst willen angestrebt werden müssen und sich exklusiv, also ohne Bezug auf andere Elemente, definieren lassen.¹³⁷ Die drei Elemente des authentischen Glücks, positive Gefühle, Engagement und Sinn, werden beibehalten und um zwei weitere Elemente ergänzt, das erfolgreiche Leben und positive Beziehungen. Da Glück und Lebenszufriedenheit nicht objektive, sondern ebenfalls subjektive Kategorien darstellen, werden diese vom Ziel der alten Theorie zu Unterkategorien des ersten Elements der positiven Gefühle zurückgestuft.¹³⁸ Im Folgenden werden die einzelnen Elemente der neuen Theorie ausführlicher erläutert.

Positive Gefühle und Engagement

Die positiven Gefühle konstituieren das angenehme Leben und beinhalten beispielsweise Lust, Ekstase und Behaglichkeit sowie auch die Lebenszufriedenheit und das Glück, da auch die beiden zuletzt genannten Gefühle subjektive Kategorien darstellen und daher nicht mehr als Ziel der Theorie, sondern als Teil eines Elementes verstanden werden.¹³⁹ Das hedonistisch definierte erste Element, die positiven Gefühle, sowie auch das zweite

¹³⁴ Vgl. Seligman, *Flourish*, 26, 32.

¹³⁵ Vgl. Seligman, *Flourish*, 32 f.

¹³⁶ Seligman, *Flourish*, 32.

¹³⁷ Vgl. Seligman, *Flourish*, 34.

¹³⁸ Vgl. Seligman, *Flourish*, 35.

¹³⁹ Vgl. Seligman, *Flourish*, 34 f.

Element, Engagement, setzen sich aus rein subjektiv messbaren Faktoren zusammen, unterscheiden sich jedoch im Zeitpunkt der Wahrnehmung der Lust- beziehungsweise Glücksgefühle, welche bei Ersterem in der Gegenwart zu erleben sind, währenddessen sie bei Zweiterem nur retrospektiv wahrzunehmen sind.¹⁴⁰ Ein großer Unterschied zur Theorie des authentischen Glücks ist die Zuordnung der Charakterstärken und Tugenden. Diese werden nicht nur zum Element des Engagements gezählt, sondern sind nun für alle fünf Elemente von großer Bedeutung, da sie zu einer Steigerung von positiven Gefühlen, mehr Sinn, mehr Erfolg und zu besseren Beziehungen führen.¹⁴¹ Beide Elemente, positive Gefühle und Engagement, erfüllen die postulierten Gütekriterien Seligmans, da sie dem Wohlbefinden zuträglich sind, von der Mehrheit um ihrer selbst willen angestrebt werden und ihre Definition keiner anderen Elemente bedarf.¹⁴²

Sinn

Die dritte Kategorie des Sinnes unterscheidet sich von den ersten beiden Kategorien dahingehend, dass die Beurteilung dessen nur teilweise subjektiv vollzogen wird. Zunächst wird der Sinn beschrieben als „zu etwas zu gehören und etwas dienen, das wir als größer als unser Ich einschätzen“¹⁴³. Während die Subjektivität der positiven Gefühle jedoch maßgeblich bestimmend für das Erleben ist und dadurch impliziert, dass diese von jemand Zweiten nicht abgesprochen werden können, ist dies beim Sinn nicht der Fall: „Eine unvoreingenommene und objektivere Beurteilung von Geschichte, Logik und Kohärenz kann einer subjektiven Beurteilung widersprechen.“¹⁴⁴ Beispielsweise wurde es noch vor wenigen Jahrzehnten für sinnvoll erachtet, einem Kind den Elternbesuch im Krankenhaus nur sehr begrenzt zu erlauben, da es der Genesung für nicht zuträglich erachtet wurde. Dies hat sich, unterstützt von wissenschaftlichen Erkenntnissen, mittlerweile ins absolute Gegenteil gewandelt.

Das erfolgreiche Leben

Die bereits zuvor erwähnte Kritik einer Kollegin Seligmans, dass das Streben nach Erfolg und Leistung in seiner Theorie des Glücks fehle, setzte einen Überarbeitungsprozess in Gang und brachte den Psychologen schließlich dazu, die zwei nun folgenden Elemente

¹⁴⁰ Vgl. Seligman, *Flourish*, 35.

¹⁴¹ Vgl. Seligman, *Flourish*, 46.

¹⁴² Vgl. Seligman, *Flourish*, 35.

¹⁴³ Seligman, *Flourish*, 35.

¹⁴⁴ Seligman, *Flourish*, 36.

seiner neuen Theorie des Wohlbefindens hinzuzufügen. Das vierte Element wird von Seligman immer unterschiedlich benannt, unter anderem durch Phrasen wie „Zielerreichung oder sich als wirksam erleben“, „ein Leben, das dem Erfolg um des Erfolges willen gewidmet ist“ und „dass Menschen Erfolg, Leistung und Könnerschaft um ihrer selbst willen suchen“.¹⁴⁵ In der Beschreibung des vierten Elements konnte ich keinen moralischen Rahmen ausfindig machen und habe, dementsprechend nicht überraschend, Beispiele der Zielerreichung wie „Streben nach Reichtum“ und „Gewinnen um des Gewinns willens“¹⁴⁶ gefunden. Immerhin räumt Seligman ein, dass diese erfolgsstrebende Form des Lebens selten in der reinen Form vorkommt, hebt ein paar Sätze weiter jedoch die Wichtigkeit des Wohlbefindens durch Erfolg und Leistung hervor.¹⁴⁷ Außerdem wird offensichtlich, dass die Positive Psychologie moralische Neutralität vertritt, da die Theorie des Wohlbefindens keine Vorschreibung, sondern lediglich eine Beschreibung von Handlungen ist:

Die Hinzufügung dieses Elements [das erfolgreiche Leben] befürwortet keineswegs, das erfolgreiche Leben oder legt nahe, dass man vom eigenen Weg zum Wohlbefinden abweichen sollte, um häufiger zu gewinnen. Sie macht es nur möglich, besser zu beschreiben, welches Verhalten Menschen, die keinerlei Zwang unterliegen, um der Sache selbst willen wählen.¹⁴⁸

Inwiefern eine Theorie des Wohlbefindens jedoch egoistische, rein machtmotivierte Handlungen als glücksbringend tragen sollte, während sie sich dabei jeglicher moralischen Verantwortung entzieht, wird im vierten Kapitel näher untersucht.

Positive Beziehungen

Das fünfte und letzte Element des PERMA-Modells legt den Fokus auf den sozialen Aspekt des Wohlbefindens. Die absolute Mehrheit positiver Erfahrungen sind bedingt durch andere Menschen: „Nur sehr wenig von dem, was positiv ist, ist einsam.“¹⁴⁹ Seligman gibt hier Beispiele wie den Ausdruck überwältigenden Wohlbefindens durch schallendes Gelächter, und fragt nach der letzten sinngebenden und bedeutungsvollen Erfahrung im Leben, in Anspielung darauf, dass diese mit hoher Wahrscheinlichkeit mit anderen Menschen verbunden ist. Abschließend wird auf wissenschaftliche Studien verwiesen, die eine freundliche Handlung als das Wohlbefinden am meisten steigernd identifizieren.

¹⁴⁵ Seligman, *Flourish*, 37.

¹⁴⁶ Seligman, *Flourish*, 38.

¹⁴⁷ Vgl. Seligman, *Flourish*, 38 f.

¹⁴⁸ Seligman, *Flourish*, 39 f.

¹⁴⁹ Seligman, *Flourish*, 40.

Zum Beispiel untersuchten Seligman, Steen, Park und Peterson die freundliche Handlung des Dankbarkeitsbesuch, bei welchem die Versuchspersonen aufgefordert wurden, einer Person, die außerordentlich freundlich zu ihnen war, bei dem oder der man jedoch noch nicht die Chance hatte sich zu bedanken, in Form eines Dankesbriefes zu schreiben und diesen persönlich zu überreichen.¹⁵⁰ Dieser sogenannte Dankbarkeitsbesuch löste nicht nur die größte Steigerung, sondern auch die am längsten anhaltende Wirkung (ein Monat lang) im Glücksempfinden aus.¹⁵¹ Das letzte Element betreffend äußert Seligman jedoch Unsicherheit die vollständige Erfüllung der Kriterien betreffend. Es wird hinterfragt, inwiefern der Mensch soziale Beziehungen um ihrer selbst willen eingeht oder ob diese doch eher als Mittel zum Zweck verwendet werden.¹⁵² Für den Glücksforscher sprechen drei entscheidende Gründe gegen diese Annahme. Erstens ist das große Gehirn des Menschen vorrangig wegen der Lösungsnotwendigkeit sozialer und nicht physischer Probleme so groß.¹⁵³ Zweitens besagt das Argument der Gruppenauslese und die Existenz von „Schwarmgefühlen“, dass „[e]in soziales Wesen zu sein [...] die erfolgreichste Form höherer Anpassung [ist]“. ¹⁵⁴ Außerdem basieren die positiven Gefühle der Menschen absolut mehrheitlich auf sozialen Verbindungen und Beziehungen.¹⁵⁵ Daher kommt Seligman zum folgenden Schluss:

Positive Beziehungen sind vielmehr dermaßen grundlegend für den Erfolg des Homo sapiens, dass die Evolution sie noch durch die anderen drei Elemente [positive Gefühle, Sinn, Erfolg] verstärkt hat, um ganz sicher zu gehen, dass wir positive Beziehungen suchen.¹⁵⁶

Zusammenfassend bedeutet dies, dass Seligman durch die Theorie des Wohlbefindens den Gegenstand der Positiven Psychologie neu definiert hat. Das Wohlbefinden, und nicht mehr nur das Glück, steht von nun an im Zentrum der Forschung, und kann an fünf Elementen, die zusammen das PERMA-Modell ergeben, gemessen werden. Während die positiven Gefühle und Engagement gänzlich subjektiv an reiner Selbsteinschätzung

¹⁵⁰ Martin E.P. Seligman, Tracy Steen, Nansook Park, Christopher Peterson, „Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions“, in: *American Psychologist* 60, 2005, 416.

¹⁵¹ Seligman, Steen, Park, Peterson, „Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions“, in: *American Psychologist*, 418.

¹⁵² Vgl. Seligman, *Flourish*, 42.

¹⁵³ Vgl. Seligman, *Flourish*, 43.

¹⁵⁴ Seligman, *Flourish*, 43.

¹⁵⁵ Vgl. Seligman, *Flourish*, 44.

¹⁵⁶ Seligman, *Flourish*, 45.

gemessen werden, spaltet sich der Sinn in eine subjektive und objektive Komponente.¹⁵⁷ Das erfolgreiche Leben und die positiven Beziehungen können wiederum objektiv gemessen werden. Daher argumentiert Seligman, dass die objektiven Komponenten des Sinns, der guten Beziehungen und des Erfolgs darauf schließen lassen, dass Wohlbefinden nicht nur ein rein subjektives Konstrukt ist: „Wohlbefinden ist eine Kombination eines guten Gefühls mit dem tatsächlichen Vorhandensein von Sinn, guten Beziehungen und Erfolg.“¹⁵⁸

2.3. Mihály Csíkszentmihályi und der Flow-Begriff

Die Grundidee des Flow-Begriffs, geprägt von Mihály Csíkszentmihályi, findet sich in zahlreichen Glücksratgebern wieder und ist ein essenzieller Bestandteil der Positiven Psychologie und Seligmans Theorie des Wohlbefindens. Im Folgenden werde ich einen Überblick über die Grundbedingungen für das Flow-Erleben und dessen spezielle Anwendung im Kontext von Arbeit geben. Prinzipiell definiert Csíkszentmihályi Flow als intrinsisch-motivierten Bewusstseinszustand und somit als einen Zustand „bei dem man in eine Tätigkeit so vertieft ist, dass nichts anderes eine Rolle zu spielen scheint; die Erfahrung an sich ist so erfreulich, dass man es selbst um einen hohen Preis tut, einfach, um *flow* [Hervorhebung im Original] zu erreichen“¹⁵⁹, und zwar den „seelischen Zustand in Augenblicken, wenn das Bewusstsein harmonisch geordnet ist und [man] etwas um der Sache selbst willen tut“¹⁶⁰.

2.3.1. Grundbedingungen für Flow

Ziel von Csíkszentmihályis Theorie des Glücks, dessen Hauptbestandteil die Idee des Flows ausmacht, ist es, durch die *Kontrolle über das eigene Innenleben* imstande zu sein, das eigene Glück zu erreichen.¹⁶¹ Um das eigene Glück längerfristig erfahren zu können, ist eine Auseinandersetzung mit den Widrigkeiten des Lebens, die dem Glück im Weg stehen, notwendig. So wurzelt die Unzufriedenheit der Menschen laut Csíkszentmihályi in ihrer chronischen Veranlagung, unaufhörlich nach Mehr zu streben, sowie in der Tatsache, dass die Erde per se kein Ort des Wohlbefindens ist, da sie sich durch

¹⁵⁷ Vgl. Seligman, *Flourish*, 35 f.

¹⁵⁸ Vgl. Seligman, *Flourish*, 46.

¹⁵⁹ Mihály Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, übers. v. Annette Charpentier, Stuttgart 1992, 19.

¹⁶⁰ Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 23.

¹⁶¹ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 22.

unvorhersehbare Katastrophen und unkontrollierbares Chaos auszeichnet.¹⁶² Allein „die direkte Kontrolle der Erfahrung, die Fähigkeit, jeden Moment Freude an allem, was man tut, zu empfinden, kann die Hindernisse auf dem Weg zu einem erfüllten Leben überwinden“.¹⁶³ Diese Fähigkeit zur Kontrolle manifestiert sich in der „Ordnung im Bewusstsein“, die der Psychologe als optimalen Zustand innerer Erfahrung definiert.¹⁶⁴ Kontrolle ist vor allem deswegen nötig, weil die Menschen sich ihren Trieben widerstandslos und reaktionär ergeben, und so zu hilflosen Marionetten ihrer eigenen Natur würden, als sozialisiertes Wesen bestimmt von den Belohnungen der Gesellschaft.¹⁶⁵ Daher plädiert Csíkszentmihályi dafür, die eigenen Erfahrungen zu kultivieren und die psychologischen Erkenntnisse als Tool zur Neubesinnung auf die Erfahrung zu verwenden.¹⁶⁶ Denn der Entzug von sozialer Kontrolle ist nur möglich, indem der Mensch eigene Belohnungen „in den Ereignissen des Augenblicks“ findet, und diese anstelle der von außen auferlegten, gesellschaftlichen Belohnungen setzt.¹⁶⁷ Csíkszentmihályi plädiert daher von den materiellen und gesellschaftlichen Belohnungen Abstand zu nehmen, und eine intrinsische Motivation zu verfolgen, welche beim Vollzug von Aktivitäten, die in sich selbst Befriedigung geben, gefunden werden kann.¹⁶⁸ Obwohl Csíkszentmihályi die Lustbefriedigung durch die „genetische Teleonomie“ und das Streben nach Zugehörigkeit und Macht sowie das Erfüllen gesellschaftlicher Wertvorstellungen durch die „gesellschaftliche Teleonomie“ als zu gewissem Maße berechnete Quellen menschlicher Handlungsmotivation ansieht, betont er in der Theorie des Flow vor allem die „Teleonomie des Selbst“.¹⁶⁹ Diese zeichnet sich in einer Handlung um ihrer selbst willen aus, ist also nicht konsequentialistisch ausgerichtet, und ermöglicht so die „Erfahrung neuer Seinsmöglichkeiten“¹⁷⁰ – dem Flow.

¹⁶² Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 27 f.

¹⁶³ Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 25.

¹⁶⁴ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 22.

¹⁶⁵ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 41 f.

¹⁶⁶ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 37.

¹⁶⁷ Vgl. Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 43.

¹⁶⁸ Vgl. Mihály Csíkszentmihályi, Hans Aebli (Hg.), *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*, übers. von Urs Aeschbacher, Stuttgart 1996, 22.

¹⁶⁹ Vgl. Mihály Csíkszentmihályi, „Das flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen“, in: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, hg. v. Mihály und Isabella S. Csíkszentmihályi, übers. von Ulrike Stopfel und Urs Aeschbacher, Stuttgart 1991, 38-41.

¹⁷⁰ Csíkszentmihályi (Hg.), „Das flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen“, in: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, hg. v. Mihály und Isabella S. Csíkszentmihályi, 43.

Csikszentmihályi beschreibt die *Aufmerksamkeit* als ein wichtiges Werkzeug bei der Verbesserung der Qualität von Handlungen, da sie als „psychische Energie“ für die bewusste Wahrnehmung und mentale Prozesse des Denkens, Erinnerns, Fühlens und Entscheidens relevant ist.¹⁷¹ Diese notwendige Aufmerksamkeit kann durch Zustände wie Schmerz, Angst, Wut, Furcht oder Eifersucht getrübt werden, was wiederum für Unordnung im Bewusstsein sorgt und einen Kontrollverlust zur Folge haben kann.¹⁷² Diesen Vorgang nennt der Glücksforscher „psychische Entropie“, und beschreibt damit die zwanghafte und unerwünschte Lenkung der Aufmerksamkeit auf eben genannte Zustände der psychischen Unordnung¹⁷³:

Immer wenn eine Information das Bewusstsein stört, indem es seine Ziele bedroht, haben wir einen Zustand innerer Unordnung oder psychischer Entropie, eine Desorganisation des Selbst, die seine Wirksamkeit beeinträchtigt.¹⁷⁴

Wenn eine neue Information jedoch unsere Ziele bestärkt, anstatt sie zu bedrohen, so wird mehr psychische Energie produziert und optimale Erfahrung ermöglicht – Ordnung im Bewusstsein erlaubt die Aufmerksamkeit frei auf beliebige Ziele zu richten.¹⁷⁵ Dieser als erstrebenswert empfundene Zustand nennt sich Flow.

Um den Zustand des *Flow* überhaupt erreichen zu können, müssen einige Grundvoraussetzungen eingehalten werden. Eine Haupteigenschaft des Flow-Erlebnisses ist, dass die Ausprägung der Fähigkeit(en) mit den Anforderungen übereinstimmt.¹⁷⁶ Es ist jedoch essentiell, dass bei wiederholter Ausübung der Aktivität, die Komplexität und die Anforderungen gesteigert werden, sodass die Möglichkeit einer Verbesserung der Fähigkeit(en) gegeben ist.¹⁷⁷ Da die Realität jedoch oftmals anders aussieht, und es zur Über- oder Unterforderung kommt, kann eine klar strukturierte Aktivität, die anpassbar und steuerbar ist, mit eindeutig formulierten Zielen, wie beispielsweise bei Sportarten, Spielen oder

¹⁷¹ Vgl. Csikszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 64.

¹⁷² Vgl. Csikszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 68.

¹⁷³ Vgl. Csikszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 68.

¹⁷⁴ Csikszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 70.

¹⁷⁵ Vgl. Csikszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 73.

¹⁷⁶ Vgl. Csikszentmihályi (Hg.), „Das flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen“, in: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, hg. v. Mihály und Isabella S. Csikszentmihályi, 43.

¹⁷⁷ Vgl. Csikszentmihályi (Hg.), „Das flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen“, in: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, hg. v. Mihály und Isabella S. Csikszentmihályi, 44.

künstlerischen Aktivitäten, Abhilfe schaffen.¹⁷⁸ Auch spielt das Gefühl der Kontrolle eine wichtige Rolle, beziehungsweise die Überzeugung, bei Flow-Erfahrungen die Kontrolle nicht verlieren zu können. Kontrollverlust ist theoretisch natürlich möglich, praktisch jedoch steht für den Menschen im Flow-Erlebnis vor allem die Möglichkeit der Kontrolle – und nicht die Tatsächlichkeit – im Fokus.¹⁷⁹ Ob eine optimale Erfahrung im Flow möglich ist, hängt auch vom Vorhandensein einer deutlichen und unmittelbaren Rückmeldung der eigenen Leistung ab.¹⁸⁰ Es erscheint logisch, dass ein sich Verlieren in der Tätigkeit nur schwer möglich ist, wenn Unklarheit über die Ausführung der Tätigkeit selbst sowie über den eigenen (Miss-)Erfolg herrscht. Die Struktur von Flow-Erlebnissen zeichnet sich außerdem durch ein „Verschmelzen von Aktivität und Aufmerksamkeit“ aus: Das am häufigsten berichtete Merkmal des Flow-Erlebnisses ist die intensive Konzentration, die keine Aufmerksamkeit für störende Gedanken und Alltagssorgen überlässt, weswegen dieser geordnete beziehungsweise kontrollierte Zustand des Bewusstseins auch das Gegenteil der psychischen Entropie darstellt.¹⁸¹ Eine Folge dieser außerordentlichen Konzentration ist der temporäre Verlust des Selbstgefühls: „Im flow funktioniert das Selbst vollständig, ist aber seiner selbst nicht bewußt und kann so alle Aufmerksamkeit auf die augenblickliche Aufgabe lenken.“¹⁸² Eine total absorbierende Flow-Erfahrung schließt nicht nur Gedanken an die Vergangenheit und Zukunft aus, auch das eigene Selbst rückt in den Hintergrund, da es durch die klaren Strukturen der Flow-Aktivität zu keiner Bedrohung des Selbst kommen kann, seien es Zweifel, Unsicherheit oder Ähnliches.¹⁸³ Csíkszentmihályi betont jedoch, dass der Verlust des Selbst nicht gleichbedeutend mit Kontrollverlust ist, weil das Selbst eine sehr aktive Rolle einnehmen muss, um das Flow-Erlebnis aufrecht zu halten, beispielsweise muss sich ein Sprinter nicht nur seiner Körperbewegung und seinem Atemrhythmus, sondern auch der Leistung seiner Gegner

¹⁷⁸ Vgl. Csíkszentmihályi (Hg.), „Das flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen“, in: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, hg. v. Mihály und Isabella S. Csíkszentmihályi, 44.

¹⁷⁹ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 103.

¹⁸⁰ Vgl. Csíkszentmihályi (Hg.), „Das flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen“, in: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, hg. v. Mihály und Isabella S. Csíkszentmihályi, 46.

¹⁸¹ Vgl. Csíkszentmihályi (Hg.), „Das flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen“, in: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, hg. v. Mihály und Isabella S. Csíkszentmihályi, 47.

¹⁸² Vgl. Csíkszentmihályi (Hg.), „Das flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen“, in: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, hg. v. Mihály und Isabella S. Csíkszentmihályi, 47.

¹⁸³ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 109.

bewusst sein.¹⁸⁴ Ein Flow-Erlebnis lässt das Selbst wachsen. Diese Steigerung der Komplexität des Selbst wird jedoch erst nach der Flow-Erfahrung bewusst, wenn die Bewusstheit des Selbst wieder einsetzt.¹⁸⁵ In diesem Sinne ist die wachsende Komplexität des Selbst ein Produkt der paradoxen Erfahrung von Differenzierung und Integration.¹⁸⁶ Während die Differenzierung durch die „Absonderung des Selbst von anderen“ einen Ausdruck der Einzigartigkeit des Selbst darstellt, bedeutet Integration die „Verbindung mit anderen Menschen, mit Gedanken und Gebilden jenseits des Selbst“.¹⁸⁷ In Folge ist das Flow-Erlebnis ein Balanceakt der psychischen Energie zwischen Eigensucht und Konformität.¹⁸⁸ Das letzte Merkmal bezeichnet Csíkszentmihályi als „verzerrten Zeitsinn“ und beschreibt die gegensätzlichen Phänomene von wie im Flug vergehender Zeit oder eine außerordentlich lang erscheinende, aber tatsächlich kurze Zeitspanne.¹⁸⁹ Einerseits stellt Csíkszentmihályi die Vermutung an, dass das Gefühl der Zeitverzerrung eine Folge der intensiven Konzentration sei, andererseits zieht er auch in Erwägung, dass das Ausbrechen vom Diktat der konventionellen Zeit dem außerordentlichen Gefühl der Freude zuträglich sein könnte.¹⁹⁰

Um den Flow-Begriff nach dieser Auflistung aller seiner Merkmale und Dimensionen nicht als abstraktes Konstrukt stehen zu lassen, werde ich im Folgenden noch ein paar Beispiele zur Veranschaulichung aufzählen. Potentielle Flow-Erfahrungen beschränken sich nicht nur auf den Bereich von Sport, Bewegung und Fitness, sondern erstrecken sich auf alle erlebbaren Modalitäten der menschlichen Wahrnehmung. Zu den körperlichen Aktivitäten zählen zum Beispiel das Schauspiel als befristete Ablegung der eigenen Identität, konsensueller Sex und Techniken zur Selbstkontrolle wie Yoga und Kampfsportarten (Karate, Tae Kwon Do, Aikido etc.), bei denen nicht nur die körperliche Leistung, sondern vor allem auch die Arbeit am geistigen Zustand zählt.¹⁹¹ Der Psychologe sieht zwischen Yoga und Flow signifikante Parallelen und fasst die Haupteckdaten seines

¹⁸⁴ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 109.

¹⁸⁵ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 112.

¹⁸⁶ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 75.

¹⁸⁷ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 76.

¹⁸⁸ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 77.

¹⁸⁹ Vgl. Csíkszentmihályi (Hg.), „Das flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen“, in: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, hg. v. Mihály und Isabella S. Csíkszentmihályi, 47.

¹⁹⁰ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 113 f.

¹⁹¹ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 156-171.

Vergleiches wie folgt zusammen: „Beide zielen darauf ab, ein freudiges, sich selbst vergessendes Einssein durch Konzentration zu erreichen, die wiederum durch Körperdisziplin ermöglicht wird.“¹⁹² Auch ein rezeptiver Sinn wie das geübte Betrachten von Kunst und das Erkennen von Ästhetik im Alltag kann zu einer Flow-Erfahrung werden.¹⁹³ Natürlich bieten auch die verbleibenden Sinne Hören und Schmecken das Potential für ein Flow-Erlebnis. Ersteres meint das konzentrierte, zielgerichtete Zuhören, welches eine sinnliche, eine erzählende und gefühlinduzierte oder aber eine analytische Erfahrung sein kann.¹⁹⁴ Zweiteres schließt die Essenzubereitung als eigene Kunstform mit ein oder aber das hochkonzentrierte Schmecken und Analysieren eines Weinverkosters.¹⁹⁵ Jedoch ermöglichen nicht nur körperliche und sinnliche Erfahrungen das Erleben von Flow, das Gefühl des Fließens kann auch allein durch mentale Anstrengung, durch Gedanken, erreicht werden, wie beim Lesen, Rätsellösen oder Tagträumen.¹⁹⁶ Dieser geordnete geistige Zustand höchster Konzentration kann allerdings nicht so leicht erreicht werden, wie man vielleicht annehmen würde. Genauso wie bei den körperlichen Flow-Aktivitäten, müssen gewisse Merkmale erfüllt sein, dazu zählen das Vorhandensein entsprechender Fähigkeiten, klare Ziele und eine Möglichkeit Rückkoppelung zu erhalten.¹⁹⁷ Daher findet sich die Möglichkeit Flow zu erleben selbst in Umgebungen, die keine Existenz von Freude vermuten lassen würden, wie bei eintöniger Fließbandarbeit oder grausamer Gefangenschaft.¹⁹⁸ Zusammenfassend zeichnet sich die autotelische und intrinsisch lohnende Natur des Flow-Erlebnisses ab, die die agierende Person die Handlung um das Erlebnis willen ausführt, nicht wegen der Folgen oder des Zieles:

Erkennen, daß man ein einziges Fließen ist. Der Zweck dieses Fließens ist, im Fließen zu bleiben, nicht Höhepunkte oder utopische Ziele zu suchen, sondern im flow zu bleiben. Es ist keine Aufwärtsbewegung, sondern ein kontinuierliches Fließen; aufwärts klettert man nur, um den flow im Gang zu halten. Es gibt keine andere Begründung für das Klettern, als das Klettern selber; es ist eine Selbstkommunikation.¹⁹⁹

So liegt der Schlüssel zum Wohlbefinden, zur Lebensqualität und zum persönlichen Glück, der Flow-Theorie nach, in der Kontrolle des Bewusstseins.²⁰⁰

¹⁹² Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 169.

¹⁹³ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 171-174.

¹⁹⁴ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 177.

¹⁹⁵ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 181 f.

¹⁹⁶ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 186-190.

¹⁹⁷ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 188.

¹⁹⁸ Vgl. Csíkszentmihályi; Aebli (Hg.), *Das flow-Erlebnis*, 59.

¹⁹⁹ Csíkszentmihályi; Aebli (Hg.), *Das flow-Erlebnis*, 73.

²⁰⁰ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 44.

Flow und Sucht

Das Flow-Erlebnis birgt allerdings auch Suchtpotential. Csíkszentmihályi zieht den Vergleich mit anderen freudebringenden Aktivitäten und kommt zu dem Schluss, dass prinzipiell fast jede dieser erfreulichen Fähigkeiten im übertriebenen Ausmaß zwanghaft werden kann. Die anfänglich gesunde Kontrolle des Bewusstseins wandelt sich zum pathologischen Zwang, welcher letztlich die Freiheit, über das eigene Verhalten zu bestimmen, verhindert, und somit das Kontrollvermögen der eigenen Aufmerksamkeit unmöglich macht.²⁰¹ Als Beispiel nennt der Glücksforscher die Völlerei und die Sexsucht, welche nur durch den eigenen Willen und die Einsicht, nie aber durch Zwang, in ihrer instinktiven Triebhaftigkeit beherrscht werden können.²⁰²

Flow und Moral

Ein Flow-Erlebnis, eine freudvolle Aktivität, die die agierende Person vollends einnimmt, ist nicht notwendigerweise eine moralisch gute Handlung:

Flow kann zwar eine starke Motivation darstellen, doch er garantiert nicht, dass jene, die ihn erleben, auch gut sind. Wenn alle anderen Bedingungen gleich sind, könnte man *die* [Hervorhebung im Original] Kultur als ‚besser‘ bezeichnen, in der flow leicht möglich gemacht wird. Doch wenn eine Gruppe von Menschen Ziele und Normen annimmt, die ihre Freude am Leben vergrößern, besteht immer die Möglichkeit, dass dies auf Kosten einer anderen Gruppe geschieht.²⁰³

Auch muss die Person, die im Flow ist, keine moralisch gute Person sein. Csíkszentmihályi merkt an, dass eine Flow-Erfahrung nur im Sinne der Möglichkeit, das eigene Leben intensiver und sinnvoller zu gestalten und das Selbst in seiner Komplexität wachsen zu lassen, gut ist. Die tatsächlichen Folgen seien jedoch vom moralischen Urteil ausgeschlossen und müssten retrospektiv einer Analyse und Beurteilung sozialer Kriterien unterzogen werden.²⁰⁴ Die alleinige Tatsache, dass eine „Energiequelle“ wie das Flow grundsätzlich missbraucht werden könnte, wertet die Theorie des Flow-Erlebens für den Autor nicht ab.²⁰⁵

2.3.2. Das autotelische Erleben

Grundsätzlich unterscheidet Csíkszentmihályi zwischen autotelischen Personen, Aktivitäten, und Erlebnissen. Die *autotelische Persönlichkeit* zeichnet sich durch einen hohen

²⁰¹ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 107.

²⁰² Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 183 f.

²⁰³ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 135 f.

²⁰⁴ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 118.

²⁰⁵ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 119.

Energieaufwand für Aktivitäten aus, die nach rein konventionellen Maßstäben nur geringe, äußere Belohnungen mit sich bringen, welche jedoch durch die große innere Befriedigung beziehungsweise durch ein intensives Gefühl von Freude lohnenswert sind.²⁰⁶ Das Konzept des autotelischen Selbst setzt folglich voraus, dass die Verwandlung von widrigen Umständen in eine positive Erfahrung rein von inneren Faktoren bestimmt ist, und unabhängig von strukturellen Gegebenheiten ist: „Jemand, der gesund, reich, stark und mächtig ist, hat keine größere Chance, sein Bewusstsein zu steuern, als jemand, der krank, arm, schwach und unterdrückt ist.“²⁰⁷ Mit der Steuerung des Bewusstseins ist das Hauptmerkmal einer Flow-Erfahrung gemeint, was wiederum impliziert, dass der Weg zum Glück jedem Menschen gleichermaßen offen stehe. Als Haupteigenschaft einer autotelischen Person bezeichnet der Glücksforscher die „Zielstrebigkeit, die nicht das Selbst im Auge hat“²⁰⁸.

„*Autotelische Aktivitäten* sind Handlungsmuster, welche unmittelbare intrinsische Belohnungen maximieren.“²⁰⁹ Csíkszentmihályi untersuchte bei einer Studie mit 145 Testpersonen, die fünf verschiedene autotelische Aktivitäten ausübten (Klettern, Komponieren, Tanzen, Schachspielen, Basketballspielen), welche Gründe eine Tätigkeit erfreulich machen und fand heraus, dass intrinsische Gründe die wichtigsten darstellen. Die zwei am wichtigsten erachteten Gründe sind „Lust an der Aktivität und an der Anwendung von Können“ sowie „Die Aktivität selber: das Muster, die Handlung, die darin liegende Welt“, im Gegensatz zu den gefundenen extrinsischen Belohnungen, „Entwicklung persönlicher Fähigkeiten“, „Kameradschaft“, „Wettbewerb“, „sich an eigenen Idealen messen“, „Ausleben von Gefühlen“ und „Prestige, Achtung, und Ruhm“.²¹⁰ Es ist wichtig festzuhalten, dass die meisten Tätigkeiten nicht rein autotelisch (werden um ihrer selbst willen betrieben) oder exotelisch (ausschließlich von äußeren Gründen abhängig) sind, sondern eine Mischform aufweisen, die sich nach längerer Zeit der Ausübung tendenziell der autotelischen Ausrichtung annähern kann.²¹¹ Wenn man beispielsweise von einem Freund überredet wird, Eislaufen auszuprobieren, und dieses anfangs nur tut, um den Freund glücklich zu machen, jedoch nach einiger Zeit und (unbewusster) Übung die

²⁰⁶ Vgl. Csíkszentmihályi; Aebli (Hg.), *Das flow-Erlebnis*, 34.

²⁰⁷ Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 321.

²⁰⁸ Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 151.

²⁰⁹ Csíkszentmihályi; Aebli (Hg.), *Das flow-Erlebnis*, 42.

²¹⁰ Vgl. Csíkszentmihályi; Aebli (Hg.), *Das flow-Erlebnis*, 35.

²¹¹ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 114 f.

eigenen Fähigkeiten verbessert, so kann eine anfangs mehrheitlich exotelische Tätigkeit zu einer nun vorrangig Autotelischen werden.

Autotelisches Erleben eint die beiden oben erläuterten Konzepte der autotelischen Person und Aktivität insofern, als dass es definiert ist als „ein psychologischer Zustand, der auf konkretem Feedback beruht und insofern als Verstärkung wirkt, als er in Abwesenheit anderer Belohnungen das Verhalten andauern lässt“²¹². Csíkszentmihályi zeigt auf, dass lediglich das Konzept des autotelischen Erlebens einen Bezug zum Real-Empirischen darstellt. Denn weder sind autotelische Aktivitäten noch autotelische Persönlichkeiten unabhängig ontologische Entitäten, da die autotelische Aktivität nicht notwendigerweise immer als autotelisch erlebt wird, und eine autotelische Person Aktivitäten nicht zwanghaft immer als Selbstzweck erlebt.²¹³ Abschließend rechtfertigt Csíkszentmihályi seinen Fokus auf die intrinsische Motivation damit, dass sie häufiger, billiger und damit leichter zugänglich ist. Diese Faktoren sind ausschlaggebend für den Vorzug der Funktionsweise der intrinsischen Dimension für das menschliche Glückserleben.²¹⁴ Es sei jedoch anzumerken, dass sich extrinsische und intrinsische Belohnungen bezüglich der Freude an einer Aktivität nicht zwangsweise widersprechen.

2.3.3. Arbeit als Flow

Da Menschen einen beträchtlichen Teil ihrer Lebenszeit mit Arbeit verbringen, ist die Fähigkeit, eben diese in eine Flow-erzeugende Aktivität zu verwandeln, laut Csíkszentmihályi essentiell.²¹⁵ Der Glücksforscher behauptet, dass es prinzipiell möglich wäre, jeden Beruf erfreulicher zu gestalten, unter der Bedingung, dass dieser an die Struktur seines Flow-Modells angepasst wird:²¹⁶

Je mehr eine Tätigkeit innerlich einem Spiel ähnelt – mit Vielfalt, angemessenen, flexiblen Herausforderungen, deutlichen Zielen und unmittelbarer Rückmeldung – um so erfreulicher wird sie, ungeachtet der persönlichen Entwicklung dessen, der sie ausübt.²¹⁷

Hier stellt Csíkszentmihályi einerseits fest, dass Arbeit vor der Industrialisierung tendenziell viel stärker auf Flow ausgerichtet war, und nennt als Beispiel das Handwerk, das Jagen und die Heimarbeit. Die Chirurgie dient ihm als modernes Beispiel eines

²¹² Csíkszentmihályi; Aebli (Hg.), *Das flow-Erlebnis*, 44.

²¹³ Vgl. Csíkszentmihályi; Aebli (Hg.), *Das flow-Erlebnis*, 44 f.

²¹⁴ Vgl. Csíkszentmihályi; Aebli (Hg.), *Das flow-Erlebnis*, 43 f.

²¹⁵ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 23.

²¹⁶ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 240.

²¹⁷ Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 237.

autotelischen Berufes, da diese klar definierten Zielen nachgeht (klare Handlungsanweisungen bei einer Operation), unmittelbares und laufendes Feedback bietet (durch Überwachungsmonitoren) und eine Herausforderung für den praktizierenden Chirurgen individuell darstellt, aber auch eine gut abgestimmte Zusammenarbeit des Teams fordert, sowie natürlich höchste Konzentration verlangt.²¹⁸ Allerdings reichen die eben beschriebenen strukturellen Gegebenheiten für eine freudvolle Arbeit im Sinne des Flows nicht aus, da eine optimale Erfahrung auch von „der subjektiven Einschätzung der gegebenen Handlungsmöglichkeiten und den eigenen Fähigkeiten abhängen“²¹⁹. Csíkszentmihályi komplementiert die Methode der Neuauslegung der Berufe, nämlich die Annäherung an die Struktur einer Flow-Aktivität, mit der Notwendigkeit der Entwicklung einer autotelischen Persönlichkeit. Im Kontext der Arbeit inkludiert diese hauptsächlich die Fähigkeit, Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und wahrzunehmen, die kontinuierliche Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten sowie das Vermögen, sich realistische, aber stets fordernde Ziele zu setzen.²²⁰ Eher vage äußert sich der Psychologe zur tatsächlichen Effektivität seiner postulierten Methoden und spricht lediglich über die Möglichkeit, dass diese in ihrer Gesamtheit einer Steigerung der Freude an der Arbeit zuträglich sein können.²²¹

Eine im Zuge der Forschungsarbeit zu Flow durchgeführte Studie von Csíkszentmihályi zeigt, dass die Testpersonen in der Arbeit viel mehr äußerten, lieber etwas anderes tun zu wollen, als in der Freizeit, und das absolut unabhängig von den erlebten Flow-Erfahrungen.²²² Dies steht im Gegensatz zu der Erkenntnis, dass Flow in der Arbeit mindestens doppelt so oft erlebt wird als in der Freizeit, wobei es natürlich Unterschiede zwischen Führungspositionen, welche grundsätzlich mit mehr Entscheidungsfreiheit verbunden sind, und monotoner, körperlicher, stark reglementierter Arbeit gibt.²²³ Flow-Erlebnisse werden in der Arbeit signifikant öfter als in der Freizeit erfahren, weil die Arbeitsumgebung grundsätzlich strukturiert ist und sich durch exakte Zielsetzung, regelmäßiges Feedback, Regeln und (idealerweise) durch konstante Herausforderungen

²¹⁸ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 241-243.

²¹⁹ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 241.

²²⁰ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 244 f.

²²¹ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 245.

²²² Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 248.

²²³ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 247.

auszeichnet, währenddessen die unstrukturierte Freizeit unter Energieaufwand strukturiert und gestaltet werden muss.²²⁴ Csíkszentmihályi betitelt dies als das Paradoxon der Arbeit:

Bei der Arbeit fühlen sich die Menschen geschickt und herausgefordert und daher glücklicher, stärker, kreativer und zufriedener. In der Freizeit haben sie im Allgemeinen nicht viel zu tun, und ihre Fähigkeiten bleiben ungenutzt, daher fühlen sie sich eher traurig, schwach, gelangweilt und unzufrieden. Doch sie wollen trotzdem weniger arbeiten und mehr freie Zeit haben.²²⁵

Dieses Phänomen erklärt Csíkszentmihályi durch die kulturell verwurzelte, stereotype Arbeitsauffassung, welche eine negative Haltung gegenüber Arbeit diktiert. Dadurch assoziieren Menschen mit der Arbeit oftmals negative Gefühle der Last und des Zwanges, währenddessen sie die Qualität der unmittelbaren Erfahrung ignorieren.²²⁶ Eine bedeutende Anzahl von Arbeitsstellen heutzutage sind eingebettet in gegensätzliche strukturelle Bedingungen zum Flow, welche den modernen ArbeiterInnen zusätzlich eine positive Herangehensweise an ihre Arbeit erschweren. Dazu zählt vor allem die externe, auferlegte Zielsetzung. Der arbeitende Mensch ist also oftmals nicht in der Lage, sich seine eigenen Ziele zu stecken, sondern muss die Ziele anderer erfüllen, was wiederum das Empfinden von Arbeit als Last bestärkt.²²⁷ Eine Flow-Aktivität verlangt grundsätzlich mehr Energieaufwand als einfaches Vergnügen und wird daher, so wie beim Flow am Arbeitsplatz, als etwas Anstrengendes empfunden, was die agierende Person daher lieber aufschieben würde.²²⁸ Eine weitere Erklärung für das Paradoxon der Arbeit ist die falsche Konzeption von Arbeit als Tätigkeit, deren struktureller Aufbau oftmals Freude fördernde Flow-Erfahrungen verhindert.²²⁹

Csíkszentmihályi problematisiert im Zuge seiner Überlegungen zu Flow am Arbeitsplatz auch die sorglose Nutzung der Freizeit: „Doch allgemein versäumen die Menschen in der Freizeit die Gelegenheiten zum Genuss noch gründlicher als bei der Arbeit.“²³⁰ Er verurteilt vor allem die passive Herangehensweise der Menschen ihre Freizeitgestaltung betreffend, und ist der Meinung, dass diese viel eher langfristige Erfüllung und Freude

²²⁴ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 251 f.

²²⁵ Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 248.

²²⁶ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 248.

²²⁷ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 249.

²²⁸ Vgl. Mihály Csíkszentmihályi, *Flow im Beruf. Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz*, übers. v. Ulrike Stopfel, Stuttgart 2004, 110 f.

²²⁹ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow im Beruf*, 112.

²³⁰ Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 252.

erfahren würden, wenn sie die Zeit außerhalb ihrer Pflichten aktiv selbst gestalten würden – statt Kunst im Museum zu betrachten, das eigene Talent zum Malen zu entdecken oder anstatt sich von der fünften Playlist berieseln zu lassen, am eigenen musikalischen Talent zu arbeiten.²³¹ Die aktive, intrinsische und autotelische Verhaltensmotivation wird der passiven, exotelischen Verhaltensmotivation vorgereicht und als Schlüssel für eine sinn- und freudvolle Freizeit gesehen.²³²

²³¹ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 252.

²³² Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 253.

3. Philosophische Glückstheorien: Utilitarismus & Hedonismus im Fokus

Dieses Kapitel behandelt zwei philosophische Glückstheorien im Detail, den Utilitarismus und den Hedonismus, welche anschließend als Werkzeuge zur Analyse der, im vorangegangenen Kapitel beschriebenen, Theorien der psychologischen Glücksforschung nach Seligman und Csikszentmihályi dienen. Im ersten Kapitel dieser Arbeit findet sich eine allgemeine Einleitung in den Utilitarismus, welche einen groben, begrifflichen Überblick bietet. Im Folgenden werden die (für die Analyse relevanten) Erkenntnisse Benthams und Mills ausführlicher dargestellt. Der Utilitarismus als eine normative Ethik zweiter Ordnung formuliert Kriterien für die moralische Beurteilung von Handlungen, Entscheidungen, Normen und Institutionen.²³³ In diesem Sinne postuliert die utilitaristische Ethik Prinzipien und Standards für moralisch korrektes Handeln. Im letzten Teil dieses Kapitels werden der antike Ursprung des Hedonismus bei Epikur kurz dargestellt sowie die unterschiedlichen Formen des Hedonismus, vor allem in Bezug auf den Utilitarismus, näher beleuchtet.

3.1. Der quantitative Utilitarismus nach Jeremy Bentham

Jeremy Bentham formuliert einen quantitativen Utilitarismus, indem er Lust beziehungsweise Freude (pleasure) und Unlust beziehungsweise Leid (pain) als grundlegende, handlungstreibende Motive ansieht. Diese differenziert er nur nach quantitativen Faktoren wie Intensität, Dauer, Wahrscheinlichkeit (beziehungsweise Unwahrscheinlichkeit), Unmittelbarkeit (oder Nähe beziehungsweise Entferntheit), Folgenträchtigkeit und Reinheit, nicht aber in ihrer Qualität.²³⁴ Folglich wertet Bentham keine unterschiedlichen Qualitäten von Lust und stellt folgenden (stark kritisierten) Vergleich an: „[T]he game of push-pin is of equal value with the arts and sciences of music and poetry. If the game of push-pin furnishes more pleasure, it is more valuable than either“²³⁵. Push-Pin ist ein einfaches Kinderspiel, dessen erzeugte Freude mit den Freuden der Musik und der Poesie verglichen wird. Da durch die Missachtung jeglicher qualitativen Faktoren weder im Anlass noch in der Art der Freude unterschieden wird, sind die Freuden dieser drei sehr

²³³ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 10.

²³⁴ Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 151.

²³⁵ Jeremy Bentham, *The Works of Jeremy Bentham*, hg. v. John Bowring, Edinburgh 1843, Bd. II, 253 f., <https://oll.libertyfund.org/titles/bentham-the-works-of-jeremy-bentham-vol-2> (Zugriff: 19.02.2020).

unterschiedlichen Aktivitäten als gleich zu werten. John Stuart Mill kritisiert Benthams quantitativen Hedonismus und ergänzt seine Fassung des Utilitarismus mit einer qualitativen Dimension von Freude und Schmerz, welche im Kapitel 3.2. näher erläutert wird.

3.1.1. Sozio-historischer Kontext und Benthams Gerechtigkeitsbestrebungen

Der Utilitarismus ist die bekannteste und zugleich am meisten diskutierte Auslegung der konsequentialistischen Ethik²³⁶, wobei die utilitaristische Idee erst durch Jeremy Bentham (1748-1832) wissenschaftlich durchdacht und in sich geschlossen als normative Ethik in *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation* (erstmalig in geringer Auflage 1780 und 1789 veröffentlicht) niedergeschrieben wurde²³⁷. Dabei ist vor allem der klassische Utilitarismus nach Bentham und Mill in der Zeit der Aufklärung und mit Beginn der Industrialisierung im frühkapitalistischen England zu verorten, und in Anbetracht des sozio-historischen Kontexts vor allem als radikale Gesellschaftskritik zu verstehen.

Höffe erkennt vier für die Aufklärung und Moderne typische Kriterien, die sich in den vier Teilprinzipien des allgemeinen *Prinzips der Nützlichkeit* widerspiegeln. Erstens verzichtet der Utilitarismus auf jeglichen „Rückgriff auf [...] fragwürdig gewordene Autoritäten“, wie zum Beispiel transzendente Auskünfte, die Metaphysik oder das Verlangen nach einem „überindividuellen Sinneszusammenhang“.²³⁸ Das universale Streben nach Glück liegt dem utilitaristischen Gedankengut zufolge in der Natur des Menschen, kann also als eudämonistisch bezeichnet werden, und repräsentiert somit das *universalistische Prinzip*. Zweitens offenbart sich das säkulare Denken der Moderne durch die hedonistische Definition von Glück in der Verortung des Glücks im Diesseits²³⁹: Von Natur aus sind die Menschen Lust und Leid unterworfen, welche sowohl aufzeigen, was die Menschen tun sollen, als auch bestimmen, was sie tun werden.²⁴⁰ Somit schenken Bentham und Mill dem zuletzt in der Antike bedeutsamen Hedonismus Anerkennung und systematische Bedeutung, indem sie ihn als Grundlage ihrer utilitaristischen Theorie (durch das *hedonistische Prinzip*) postulieren.²⁴¹ Im Zuge Benthams weiterer Argumentation

²³⁶ Vgl. Dieter Birnbacher, „Utilitarismus und Konsequentialismus“, in: *Handbuch Philosophie und Ethik. Band 2. Disziplinen und Themen*, hg. v. Julian Nida-Rümelin; Irina Spiegel; Markus Tiedemann, Paderborn 2017, 52.

²³⁷ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 13.

²³⁸ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 14 f.

²³⁹ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 15.

²⁴⁰ Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 125.

²⁴¹ Vgl. Moritz Hildt, „Das (vermeintliche) Ungenügen des Hedonismus“, in: *Zeitschrift für Ethik und Moralphilosophie* 1(1), 2018, 77.

wird das Gefühl der Lust beziehungsweise Freude (pleasure) und die Verhinderung von Leid (pain) mit dem menschlichen Glück gleichgesetzt.²⁴² Außerdem bezeichnet Höffe die humanitäre Intention, welche im folgenden Absatz erläutert wird, als Erweiterung des Hedonismus und Ersatz der christlichen Nächstenliebe.²⁴³ Das *Konsequenzprinzip* spiegelt die stark empirische Ausrichtung wieder, da die „Suche nach rationaler Verfügung“ sich nicht nur im *Nutzenprinzip* wiederfindet, sondern typisch für die Neuzeit im Allgemeinen ist.²⁴⁴ Die Komplexität seiner Moraltheorie, und somit der Ausdruck der Suche nach rationaler Verfügung, wird vor allem in Benthams Ansprüchen sichtbar, keine Form oder Nähe zu Ideologien und Dogmatismen aufzuweisen, und eine in politischer und sozialer Hinsicht gerechte Kalkulation des Glücks zu vollziehen²⁴⁵. Letztendlich wurde diese jedoch als realitätsfern und undurchführbar kritisiert.

Der Utilitarismus kommt aus einer außerordentlich sozialpolitisch engagierten Strömung. Denn Bentham und die sogenannten Philosophical Radicals, eine Gruppe, die sich dem Philosophen anschloss, formulierten sozialreformerische Forderungen als Basis der utilitaristischen Moraltheorie:

Entwickelt wird der hedonistische Kalkül im spätf feudalen und frühkapitalistischen England. Angesichts der damals bestehenden Konzentration von Macht und Reichtum in den Händen einer dünnen Schicht Privilegierter enthält die in das Kalkül übersetzte demokratische Maxime, jeden ohne Unterschied gleich zu berücksichtigen, Benthams Diktum ‚everybody to count for one, and nobody to count for more than one‘, eine geradezu revolutionäre Gesellschaftskritik.²⁴⁶

Diese äußerte sich in politischen Forderungen nach einer universalen Ausweitung des Wahlrechts, revolutionär war hierbei unter anderem die Forderung nach einem Frauenwahlrecht, die Repräsentation des Volkes durch jährliche Wahlen, die Abschaffung der Monarchie und Aristokratie, sowie die Entstaatlichung der Kirche.²⁴⁷ Außerdem sprach er sich für eine Gesetzesreform aus, kritisierte das Naturrecht sowie das Vertragsdenken stark, galt mit seiner utilitaristischen Theorie als Vordenker der Demokratie sowie des Liberalismus, war seiner Zeit mit der Forderung nach der Entkriminalisierung von Homosexualität weit voraus, und setzte sich mit einer Gesetzesreform, dem Konzept des

²⁴² Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 126.

²⁴³ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 15.

²⁴⁴ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 15.

²⁴⁵ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 15.

²⁴⁶ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 19.

²⁴⁷ Vgl. Bart Schultz, *The Happiness Philosophers. The Lives and Works of the Great Utilitarians*, Princeton 2017, 61.

Panoptikum, Religion an sich, der Entlastung der ärmeren Population sowie im weiteren Sinne mit dem Tierschutz auseinander.²⁴⁸

3.1.2. Das Prinzip der Nützlichkeit

Nature has placed mankind under the governance of two sovereign masters, *pain* and *pleasure* [Hervorhebung im Original]. It is for them alone to point out what we ought to do, as well as to determine what we shall do. On the one hand the standard of right and wrong, on the other the chain of causes and effects, are fastened to their throne. They govern us in all we do, in all we say, in all we think: every effort we can make to throw off our subjection, will serve but to demonstrate and confirm it. In words a man may pretend to abjure their empire: but in reality he will remain subject to it all the while. The *principle of utility* [Hervorhebung im Original] recognizes this subjection, and assumes it for the foundation of that system, the object of which is to rear the fabric of felicity by the hands of reason and of law.²⁴⁹

Dies ist die wohl bekannteste und am meisten zitierte Stelle von Bentham's *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, vermutlich weil sie die wichtigsten Schlüsselwörter des Prinzips der Nützlichkeit enthält - Freude und Leid, Nützlichkeit und Vernunft. Das Prinzip der Nützlichkeit bildet die moralische Grundlage für die Beantwortung der Frage, ob eine Verhaltensweise als richtig oder falsch zu werten ist. In einem Nachsatz entscheidet sich der Philosoph jedoch dafür, das Prinzip der Nützlichkeit von nun an "greatest happiness principle" zu nennen, da dieses das Ziel, die Glücksmaximierung, bereits im Namen trägt und dadurch auch die Grundannahme, dass moralisch richtiges Verhalten zu einer Steigerung des Glücks führe, klarer widerspiegelt:

The word utility does not so clearly point to the ideas of pleasure and pain as the words happiness and felicity do: nor does it lead us to the consideration of the number of the interests affected: to the number, as being the circumstance, which contributes, in the largest proportion, to the formation of standard here in question.²⁵⁰

Der auf Lust ausgerichtete Grundtrieb des Menschen bildet folglich die Basis seiner Moralethik und ist als hedonistische Grundannahme nicht weiter ableitbar. Das Nützlichkeitsprinzip stimmt mit jeder Handlung überein oder lehnt jede Handlung ab, insofern durch diese das Glück der Gruppe vermehrt oder vermindert wird, wobei Bentham sowohl das Individuum als auch die Regierung in der Verpflichtung des Prinzips sieht.²⁵¹ Die besondere Einbeziehung von politischen Funktionären wird auch an folgender Stelle noch einmal deutlich hervorgehoben, als Bentham das Prinzip des größten Glücks als das

²⁴⁸ Vgl. Schultz, *The Happiness Philosophers*, 56.

²⁴⁹ Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 125.

²⁵⁰ Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 125.

²⁵¹ Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 126.

einzig richtige, universal angestrebte und als Ziel einer jeden menschlichen Handlung beschreibt: „of human action in every situation, and in particular in that of a functionary or set of functionaries exercising the powers of Government.“²⁵² Das Prinzip des größten Glücks beschreibt die Lust beziehungsweise das Freisein von Unlust als wünschenswertes Endziel, wobei alle anderen Dinge entweder wünschenswert sind, weil sie selbst Lust bereiten oder als Mittel zur Erreichung oder Steigerung von Lust beziehungsweise Vermeidung von Unlust dienen.²⁵³ Benthams Idee des größten Glück der größten Zahl, so wie oben im letzten Blockzitat beschrieben, kombiniert die private und die politische Ethik, da die Maximierung des Gesamtnutzens sowohl den Nutzen für die größte Zahl der Betroffenen als auch das Eigeninteresse miteinschließt.

Der Mensch, so Bentham, steht unter dem Diktat von Freude und Schmerz, die ihm sowohl bestimmen wie er handeln soll, als auch wie er handeln wird. Hier wird der Hedonismus in methodisch doppelter Funktion eingeführt: als normatives Element, als Teilkriterium des moralisch Richtigen, sowie als deskriptives Element, als Grundstruktur der menschlichen Motivation.²⁵⁴

Dabei stehen das normative Element, repräsentiert von der altruistischen Norm, die sich in der Forderung des Utilitarismus nach dem Glück aller wiederfindet, und das deskriptive Element, der psychologische Egoismus gestützt von Freude und Schmerz als Grundmotivatoren egoistischen Handelns, nur scheinbar in Widerspruch.²⁵⁵ Höffe arbeitet drei Gründe heraus, die den Widerspruch auflösen sollen²⁵⁶: Erstens entstünde gemäß der liberalistischen Theorie der größte (wirtschaftliche) Nutzen im Verfolgen des eigenen größten Vorteils, welcher sich am freien Markt optimal nachgehen ließe. Zweitens seien die Menschen, durch die Vielzahl der Abhängigkeiten untereinander, nur mittels des allgemeinen Glücks in der Lage das Eigene langfristig zu verfolgen. Drittens hebt er die Notwendigkeit eines politischen Systems hervor, welches mittels des hedonistischen Kalküls den Widerspruch zwischen kurzfristigen und langfristigen Interessen auflösen und beide ermöglichen könne. Im letzten Punkt wird die wichtige Rolle, die Bentham der Politik zuweist, abermals offenbart:

Das zentrale Mittel und Medium der auf utilitaristische Begründungen gestützten Vorschläge bleibt ein politischer Souverän, dessen faktische Akzeptanz die Chance für die

²⁵² Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 125.

²⁵³ Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 147.

²⁵⁴ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 16.

²⁵⁵ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 16.

²⁵⁶ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 16 f.

Vergrößerung des gesamtgesellschaftlichen Glücks ermöglichen soll, wobei eben diese faktische Akzeptanz durchgängig an reale Glückskalküle rückgebunden bleibt.²⁵⁷

Das „greatest happiness principle“ gilt als Handlungsnorm für alle Beteiligten, für einzelne BürgerInnen wie für politische MachtinhaberInnen. Somit liegt der Unterschied zwischen privater und politischer Ethik nicht in der Handlungsnorm, sondern in den unterschiedlichen Möglichkeiten der Sanktionierung von Moralist und Gesetzgeber.²⁵⁸ Hofmann zufolge unterscheiden sich Recht und Moral durch verschiedene Vor- und Nachteile: Während das Recht sich auszeichnet durch absolute Zwangsgewalt und mittels rechtlicher Sanktionen Handlungsmotive setzen kann, ist die Moral flexibler, oftmals situationsnäher und bietet daher die Möglichkeit einer nachhaltigen Handlungsänderung, initiiert durch Reflexion oder Mechanismen wie Scham oder Angst vor einem schlechten Ruf.²⁵⁹ Hier wird nun auch das letzte noch ausständige Schlüsselwort relevant, die Vernunft. Denn die Vernunft gilt in beiden Bereichen, sowohl in der privaten als auch in der politischen Ethik, als Wertemaßstab, da Recht und Moral „ihre Ge- und Verbote vor dem Tribunal der Vernunft [rechtfertigen müssen], d.h., sie müssen zeigen können, dass ihre jeweiligen Regeln dem Glück der größtmöglichen Zahl förderlich sind“²⁶⁰. Somit sollte der Nutzen einer Handlung in sich gut sein, auch wenn die letztendliche Begründung des Guten durch verschiedene Werttheorien unterschiedlich ausgelegt werden kann.

3.1.3. Das hedonistische Kalkül

Da ein Glücksgefühl nicht direkt angestrebt werden kann, sondern immer Resultat einer Handlung oder eines Ereignisses ist, richtet sich das Glücksbegehren grundsätzlich auf bestimmte Objekte (im weitesten Sinne), von denen sich entweder das besagte Glück oder eine Befreiung der Unlust erhofft wird. Beispiele dieser Objekte wären sinnliche Genüsse wie ein besonderes Festmahl, erlangte Entscheidungsgewalt durch eine Machtposition oder eine Vielfalt an Handlungsmöglichkeiten durch finanzielle Sicherheit. Dies ist auch gemeint, wenn Bentham schreibt:

A thing is said to promote the interest, or to be *for* [Hervorhebung im Original] the interest of an individual, when it tends to add to the sum total of his pleasures: or, what comes to the same thing, to diminish the sum total of his pains.²⁶¹

²⁵⁷ Wilhelm Hofmann, *Politik des aufgeklärten Glücks. Jeremy Benthams philosophisch-politisches Denken*, Berlin 2002, 17.

²⁵⁸ Vgl. Hofmann, *Politik des aufgeklärten Glücks*, 159 f.

²⁵⁹ Vgl. Hofmann, *Politik des aufgeklärten Glücks*, 167.

²⁶⁰ Hofmann, *Politik des aufgeklärten Glücks*, 167.

²⁶¹ Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 127.

Grundsätzlich erscheint eine quantitative Berechnung des Glücks unmöglich, weil ein qualitativer Aspekt in der Natur des Glücks liegt. Da Bentham jedoch den Glücksbegriff mit seiner Idee des Nutzens verbindet und diesen wiederum auf bestimmte Objekte und Handlungen anwendet, welche anhand ihrer Eigenschaft, das jeweilige Interesse zu befriedigen, unterschieden werden, ermöglicht er damit (rein theoretisch) eine Kalkulation des Glücks.²⁶² Dies geschieht durch das hedonistische Kalkül oder dem Nutzenkalkül, mit welchem der Utilitarist versucht, die Lüste berechenbar zu machen.

Bevor ich jedoch näher auf die Art und Weise der Berechnung eingehe, soll die Bedeutungsvielfalt der Hauptbegriffe Freude und Leid beleuchtet werden. Marschelke beurteilt die Multidimensionalität Benthams Glücks- und Leidbegriff anhand von vier Feststellungen.²⁶³ Erstens weist er auf die weite Fassung der hedonistischen Begriffe hin, welche vom simplen Schmerz- oder Lustempfinden zum Teil stark abweichen. So nennt Bentham in *A Table of the Springs of Action* 54 Synonyme für “pleasure” und 67 für “pain”, wie zum Beispiel Wohllhabenheit (Einkunft) und Freundschaft (Wunsch nach Unterstützung), die dem Überbegriff „Freude“ zugehörig sind, sowie Verlustangst (Armut) und Ängstlichkeit, die dem Überbegriff „Leid“ zuzuordnen sind.²⁶⁴ Zweitens erwähnt Marschelke auch Benthams Kapitel V in *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, in welchem sich eine Aufzählung und Erläuterung der verschiedenen Arten von Freuden und Leiden findet.²⁶⁵ So unterscheidet Bentham zwischen einfachen und zusammengesetzten Empfindungen. Erstere lassen sich nicht in mehrere Empfindungen auflösen, während sich Zweitere in einfache Empfindungen auflösen lassen. Zu den einfachen Freuden zählt Bentham beispielsweise die Sinnesfreuden, die Freuden des Reichtums und die Freuden der Erwartung. Zu den einfachen Leiden gehören unter anderem die Leiden der Sinne, die Leiden eines schlechten Rufes und die Leiden der Entbehrung. Man findet lediglich ein Beispiel zu den zusammengesetzten Empfindungen, da die Analyse dieser zu langwierig für den Text damals gewesen wäre. Als Beispiel nimmt Bentham den Genuss einer Landschaftsszene, welche sich sowohl aus unterschiedlichen Sinnesfreuden wie auch aus unterschiedlichen Freuden der Vorstellungskraft

²⁶² Vgl. Pieper, *Glückssache. Die Kunst gut zu leben*, 111.

²⁶³ Vgl. Jan-Christoph Marschelke, *Jeremy Bentham – Philosophie und Recht*, Berlin 2008, 203 f.

²⁶⁴ Vgl. Jeremy Bentham, *A Table of the Springs of Action*, 1843, <http://www.laits.utexas.edu/poltheory/bentham/springs/springs.toc.html> (Zugriff: 19.02.2020).

²⁶⁵ Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 155-163.

zusammensetzt. Der dritte Beobachtungspunkt Marschelkes bezüglich der Multidimensionalität des Glücks- und Leidbegriffs bezieht sich auf die stark individuelle Empfindsamkeit²⁶⁶:

But in the same mind such and such causes of pain or other causes of pain or pleasure will produce more pain or pleasure than such or such other causes of pain or pleasure: and this proportion will in different minds be different.²⁶⁷

Bentham unterscheidet 32 Faktoren, die die Empfindung eines Individuums beeinflussen können, dazu zählen zum Beispiel Gesundheit, körperliche Mängel, Quantität und Qualität von Wissen, finanzielle Umstände, Geschlecht, Alter und die jeweilige machthabende Regierung.²⁶⁸ Abschließend spielt auch der von Bentham entdeckte fließende Übergang oder sogenannte Graubereich zwischen positiven und negativen Empfindungen eine Rolle.²⁶⁹ Aus Marschelkes Aufzählung lässt sich schließen, dass dieselbe Empfindung, sei sie positiv oder negativ, sowohl interindividuell als auch intraindividuell zu unterschiedlichen Zeitpunkten sehr unterschiedlich, ja sogar konträr, wahrgenommen werden kann.

Mittels des hedonistischen Kalküls (auch Nutzenkalkül genannt) versucht sich Bentham an einer Glückskalkulation, und kreiert dabei, seiner Überzeugung nach, das Bindeglied zwischen Recht und dem individuellen Glück. Ihm zufolge lasse sich die allgemeine Tendenz einer Handlung, die die Interessen der Gemeinschaft betrifft, ermitteln, indem man von der durch die Handlung am meisten betroffenen Person ausgehe und sowohl deren Freuden als auch Leiden, in erster und zweiter Linie, jeweils separat addiere und anschließend überprüfe, welcher Wert der größere ist. Dies sei für eine größere Gruppe von Menschen, für jedes Individuum dieser Gruppe zu tun. Die Bilanz gibt Aufschluss über die gute oder schlechte Tendenz der Handlung. Folglich definiert Bentham das Interesse beziehungsweise das Glück der Allgemeinheit über die Summe der individuellen Interessen beziehungsweise Freuden. Dieses Verfahren sei nicht verpflichtend vor jeder einzelnen Handlung durchzuführen, die Verfahrensweise des hedonistischen Kalküls sollte jedoch immer im Hinterkopf bleiben.²⁷⁰

²⁶⁶ Vgl. Marschelke, *Jeremy Bentham – Philosophie und Recht*, 203 f.

²⁶⁷ Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 164.

²⁶⁸ Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 165 f.

²⁶⁹ Vgl. Marschelke, *Jeremy Bentham – Philosophie und Recht*, 204.

²⁷⁰ Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 80 f.

Um einer Handlung überhaupt sinnvoll einen Wert zuweisen zu können, weist Bentham seine Leserschaft an, folgende sieben Kriterien zu berücksichtigen, welche Aufschluss über den Nutzen einer Handlung geben: (1) Intensität, (2) Dauer, (3) Gewissheit oder Ungewissheit, (4) Nähe oder Ferne, (5) Folgenträchtigkeit, (6) Reinheit und (7) Ausmaß.²⁷¹ Diese werden in folgendem, klingenden Reim zusammengefasst:

Intense, long, certain, speedy, fruitful, pure –
Such marks in pleasures and in pains endure.
Such pleasures seek if private by thy end:
If it be public, wide let them extend.
Such pains avoid, whichever be thy view:
If pains must come, let them extend to few.²⁷²

Die eben genannten Kriterien beschreiben der Reihe der Aufzählung nach,

- (1) wie ausgeprägt die Intensität der zu erwartenden Lust ist,
- (2) die Tatsache, dass die Bepunktung einer Freude parallel mit ihrer zeitlichen Länge wächst,
- (3) den Grad der (Un)Gewissheit, mit welcher ein Glücksgefühl erwartet werden kann,
- (4) die zeitliche Nähe (oder Ferne) des Glücks, mit welcher der Punktwert steigt (oder sich verringert),
- (5) die Wahrscheinlichkeit, dass Freuden derselben Art der ursprünglichen Freude folgen werden (was wiederum eine höhere Bepunktung bedeutet),
- (6) die Wahrscheinlichkeit, dass auf die erlebte Freude ausschließlich Freuden und keine Leiden folgen,
- (7) und letztendlich die Anzahl der Personen, die Anteil am Glück nehmen und von der Handlung profitieren.²⁷³

Anhand dieser Kriterien sollen die Folgen der Handlung in ein rechnerisches Kalkül gesetzt werden. Die jeweils zugewiesenen Punktwerte auf die zu erwartenden Freuden und die zu erwartenden Leiden (den sieben Kriterien entsprechend) ergeben nach Addition den sogenannten Gratifikationswert, welcher Aufschluss über den Gesamtnutzen einer Handlung für alle Betroffenen geben soll.²⁷⁴

²⁷¹ Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 152.

²⁷² Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 151.

²⁷³ Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 151 f.

²⁷⁴ Vgl. Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, 153.

Der utilitaristische Moralbegriff unterscheidet sich von weit bekannten moralischen Prinzipien, wie zum Beispiel der deontologischen Ethik, dahingehend, dass mittels des Prinzips der Nützlichkeit und des hedonistischen Kalküls eine kritische Handlungsorientierung basierend auf wissenschaftlichen Normen gegeben sein soll. Die Moralität einer Handlung bemisst sich an den (erwartbaren) Folgen einer Handlung für die größtmögliche Zahl, hinsichtlich des Prinzips der Nützlichkeit. Es geht eben nicht um Handlungsmotive, sondern um Folgen und Auswirkungen einer Handlung. Es erfolgt also eine rigorose Trennung zwischen Gründen, die die Richtigkeit des Prinzips erweisen, und motivierenden Gründen. Jedoch stehen sich der Utilitarismus und die Gerechtigkeit widersprüchlich gegenüber, da das Leid der Wenigen mit der Freude der Mehrheit ohne jeglichen Ausgleich gegenverrechnet wird²⁷⁵:

Für sich allein genommen, ohne die Gerechtigkeit als Korrektiv, stellt der Utilitarismus eine Art von Kollektivegoismus dar, dem eine Unterdrückung oder Benachteiligung von Minderheiten, selbst eine Verletzung unveräußerlicher Menschenrechte erlaubt ist – sofern sie sich mit einer größeren Besserstellung der Mehrheit verbindet und die kollektive Glücksbilanz verbessert.²⁷⁶

Wie Höffe richtig feststellt, toleriert der Utilitarist die rechtliche oder ökonomische Unterdrückung von Minderheiten oder Einzelpersonen im Gegenzug für den maximalen kollektiven Nutzen. Gerechtigkeit so wie sie von Menschen außerhalb des utilitaristischen Denkschemas gedacht wird, verlangt aber die absolute Unverletzlichkeit einer Person, welche selbst vom Wohlergehen der Gesamtheit nicht kompromittiert werden darf.²⁷⁷

3.2. Der qualitative Utilitarismus nach John Stuart Mill

Wie schon eingangs erwähnt, handelt es sich bei John Stuart Mills Schrift *Utilitarianism* (erstmalig 1861 veröffentlicht) um eine Verteidigungsschrift, da sich der Utilitarismus allgemein mit zahlreichen KritikerInnen und Anfeindungen der Öffentlichkeit konfrontiert sah.²⁷⁸ Folglich lieferte Mill nicht nur seine Rechtfertigung zentraler utilitaristischer Auffassungen, sondern ergänzte sein Werk auch mit einer Abwandlung Benthams Gedanken, auf welchen seine eigene Theorie basiert. *Utilitarianism* besteht aus insgesamt fünf Kapiteln, wobei ich mich im Folgenden nur mit Teilen des zweiten und vierten Kapitels, nämlich „What Utilitarianism is“ und „Of What Sort Proof the Principles of Utility Is Susceptible“, auseinandersetzen werde, da für die Analyse im vierten Kapitel dieser

²⁷⁵ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 46.

²⁷⁶ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 45.

²⁷⁷ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 45.

²⁷⁸ Vgl. Manuel García Pazos, *Die Moralphilosophie John Stuart Mills*, Marburg 2001, 90 f.

Arbeit lediglich die Auslegung der hedonistischen Aspekte und die daraus resultierenden Implikationen beider Philosophen relevant sind.

3.2.1. Mills Hedonismus

Der Hedonismus spielt auch für Mill eine essentielle Rolle im Utilitarismus, denn er behauptet,

„dass Lust und das Freisein von Unlust die einzigen Dinge sind, die als Endzwecke wünschenswert sind, und dass alle anderen wünschenswerten Dinge (die nach utilitaristischer Auffassung ebenso vielfältig sind wie nach jeder anderen) entweder deshalb wünschenswert sind, weil sie selbst lustvoll sind oder weil sie Mittel sind zur Beförderung von Lust und zur Vermeidung von Unlust“.²⁷⁹

Folglich stellt das Nützlichkeitsprinzip, welches er gegenüber Missverständnissen und harscher Kritik verteidigt, die Basis und einzige Begründung der Moral dar. Für Mill besagt das Nützlichkeitsprinzip, „dass Handlungen insoweit und in dem Maße moralisch richtig sind, als sie die Tendenz haben, Glück zu befördern, und insoweit moralisch falsch, als sie die Tendenz haben, das Gegenteil von Glück zu bewirken“.²⁸⁰ Das zweite Kapitel widmet Mill den Einwänden und Vorwürfen, mit denen sich die utilitaristische Lehre seiner Ansicht nach zu Unrecht konfrontiert sieht. So geht er in diesem Kapitel unter anderem auf den bekannten Vorwurf Thomas Carlyles ein, der Utilitarismus sei eine „pig-philosophy“, da diese Lehre mittels des Lustbegriffs das menschliche Glück rein auf tierische Sinnesfreuden herabsetzen würde.²⁸¹ Jedoch propagierte weder Bentham noch Mill einen solchen Lustbegriff. Im Unterschied zu Benthams quantitativer Beurteilung des Lustbegriffs, fügte Mill noch eine qualitative Bewertungsebene hinzu, und meinte, dass auch qualitative Aspekte bei der Bewertung angenehmer und unangenehmer Empfindungen relevant seien. Folglich bevorzugen Menschen manche Lustempfindungen gegenüber anderen, und zwar sei dies der besonderen Qualität der jeweiligen Lust geschuldet.²⁸² So erklärt sich auch Mills allseits bekannter Vergleich von Sokrates, dem Schwein und dem Narr: „Es ist besser, ein unzufriedener Mensch zu sein als ein zufriedenes Schwein; besser ein unzufriedener Sokrates als ein zufriedener Narr.“²⁸³ Während Benthams quantitativer Utilitarismus die Freuden des Tieres und des Menschen auf derselben Ebene positionierte, sprach Mill durch seine qualitative Unterscheidung den Menschen von Natur aus andere

²⁷⁹ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 25.

²⁸⁰ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 23.

²⁸¹ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 25 ff.

²⁸² Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 29.

²⁸³ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 33.

Arten der Freude zu, nämlich vor allem Fähigkeiten geistiger Natur.²⁸⁴ Diese Unterscheidung hat ebenfalls Auswirkungen auf die moralische Bewertung einer Handlung. Denn währenddessen es nach Benthams hedonistischen Kalküls irrational gewesen wäre, eine quantitativ kleinere Lust einer Größeren vorzuziehen, so gilt bei der Entscheidung zwischen zwei Freuden unterschiedlicher Qualität und Quantität nach Mill folgendes:

Wird die eine von zwei Freuden von denen, die beide kennen und beurteilen können, so weit über die andere gestellt, dass sie sie auch dann noch vorziehen, wenn sie wissen, dass sie größere Unzufriedenheit verursacht, und sie gegen noch so viele andere Freuden, die sie erfahren könnten, nicht eintauschen möchten, sind wir berechtigt, jener Freude eine höhere Qualität zuzuschreiben, die die Quantität soweit übertrifft, dass diese im Vergleich nur gering ins Gewicht fällt.²⁸⁵

Die erwähnte größere Unzufriedenheit steht in Zusammenhang mit der Annahme, dass sinnliche Genüsse bei Wesen mit geistig niederen Fähigkeiten leichter zugänglich und folglich in mehr Zufriedenheit resultieren als bei Wesen mit geistig höheren Fähigkeiten, da sich diese im Unterschied zu den Tieren oder dem Narr, der Unvollkommenheit bewusst sind.²⁸⁶ Diese Opfer, die der Mensch demnach bringen muss, bedeuten aber nicht die Aufopferung des Glücks selbst. Als Begründung des Vorzugs geistiger Lustarten gegenüber Sinnlicher nennt Mill das Gefühl der Würde, welches den Menschen dazu veranlasst.²⁸⁷ Jedoch kann die Fähigkeit zu der höchsten Form geistiger Beschäftigung, und somit auch der Weg zum größten Glück, durch ungünstige, nicht fordernde Lebensumstände verkümmern, und zwar, „wenn die Beschäftigung, zu der sie ihre Stellung im Leben [der junger Leute] zwingt, und die Gesellschaft, in die sie durch diese versetzt werden, nicht geeignet sind, ihre höheren Fähigkeiten wachzuhalten“. ²⁸⁸ Schlussendlich lässt sich sagen, dass Mill die niederen Sinneslüste nicht zwanghaft entwertet, wie vielfach kritisiert wurde, sondern das Verfolgen höher entwickelter Fähigkeiten ein Ausdruck der Überzeugung sei,

dass Menschen, die ‚mehr von einer Sache verstehen‘, durch ihr höheres Differenzierungsvermögen auch qualitativ neue Formen von Lust und Unlust erschließen – und dass es eine unbezweifelbare Tatsache sei, dass sie kein Leben führen wollten, in dem sie ohne ihre höher entwickelten Vermögen und die daraus folgende Fähigkeit zum differenzierten Genuss auskommen müssten.²⁸⁹

²⁸⁴ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 31.

²⁸⁵ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 29.

²⁸⁶ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 33.

²⁸⁷ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 31.

²⁸⁸ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 35.

²⁸⁹ Dominique Kuenzle, Michael Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, Hamburg 2009, 43.

Der Maßstab der Bewertung der Qualität und Quantität einer Handlung basiert auf der Erfahrung von BeurteilerInnen, die beide Arten von Freuden kennen, gemäß ihrer „Selbsterfahrung und Selbstbeobachtung“ vergleichen und anschließend (moralisch) bewerten.²⁹⁰ Dies offenbart die radikal empirische Rückbindung des Utilitarismus. Wenn über Moral im utilitaristischen Sinn gesprochen wird, dann müssen die Kriterien streng an die Erfahrung gebunden sein, also erfahrbar, spürbar und rückgebunden an die physische Welt: „Recht und Unrecht ebenso wie Wahrheit und Falschheit [sind] eine Frage von Beobachtung und Erfahrung.“²⁹¹ Das intrinsisch Gute lässt sich gemäß Mill folglich auf Sinneserfahrungen zurückführen, beziehungsweise sich durch diese bestimmen, da Menschen in ihrem Handeln, dem Hedonismus nach, durch Lust geleitet werden, weswegen Freude (pleasure) beziehungsweise die Abwesenheit von Leid (pain) den Zustand des intrinsisch Guten bestimmen.²⁹²

Es ist eine klare Abkehrung von Benthams Nutzenkalkül in Mills neuer werttheoretischer Position erkennbar, da er eine Berechnung rein nach quantitativen Faktoren der Intensität, Dauer, und Fruchtbarkeit von Freuden und Leiden ablehnt, und stattdessen eine Gruppierung nach ordinaler Rangfolge postuliert.²⁹³ Der qualitativ differenzierte Glücksbegriff nach Mill besagt, dass die Freuden des Intellekts, die Freuden der Gefühle und der Vorstellungskraft sowie moralische Empfindungen, viel höher zu werten sind, als die Freuden sinnlicher Erfahrung.²⁹⁴ Die höhere Positionierung der geistigen Freuden sei eben nicht nur auf deren größere Dauerhaftigkeit, Verlässlichkeit und Unaufwendigkeit zurückzuführen, sondern vor allem auch intrinsisch gegeben.²⁹⁵

3.2.2. Mills Moralvorstellung

Dem Vorwurf, der Utilitarismus sei egoistisch, begegnet Mill, im Unterschied zu Bentham, mit dem Einwand, dass nicht das Glück des Individuums im Fokus des moralisch richtigen Handelns steht, sondern stets das Glück aller Betroffenen²⁹⁶:

²⁹⁰ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 38 ff.

²⁹¹ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 11.

²⁹² Vgl. Kuenzle, Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 22.

²⁹³ Vgl. Jean-Claude Wolf, *Utilitarismus, Pragmatismus und kollektive Verantwortung*, Freiburg, Schweiz 1993, 24.

²⁹⁴ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 27.

²⁹⁵ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 27.

²⁹⁶ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 53.

[Das Nützlichkeitsprinzip fordert], dass Gesetze und gesellschaftliche Verhältnisse das Glück oder (wie man es in der Praxis auch nennen kann) die Interessen jedes Einzelnen so weit wie möglich mit dem Interesse des Ganzen in Übereinstimmung bringen;²⁹⁷

Außerdem hebt er den großen Einfluss von Erziehung und der öffentlichen Meinung auf die Einstellung der Menschen hervor, weswegen es essentiell sei, dass diese eine „unauflösliche gedankliche Verknüpfung [herstellen] zwischen dem eigenen Wohl und dem Wohl des Ganzen“, sodass eine Gewohnheit dieser Verknüpfung in den Köpfen der Menschen entstehe.²⁹⁸ Mill ist also der Meinung, dass moralische Überzeugungen den Menschen nicht von Natur aus zukommen, sondern dass diese Produkte der kulturellen Umgebung sind und anerzogen werden. Jean-Marie Guyau erwähnt in diesem Zusammenhang auch E. M. Caros Einteilung der Geschichte des Utilitarismus in drei Phasen, welche eine Entwicklung vom Egoismus zum Allgemeinwohl kennzeichnen. Während in der ersten Phase Philosophen wie Epikur, Hobbes und andere französische Denker des 18. Jahrhunderts die Sittlichkeit rein durch das Eigeninteresse begründeten, vereinten die utilitaristischen DenkerInnen inklusive Bentham in der zweiten Phase die Idee des Eigen- und Allgemeininteresses. Die dritte Phase, vertreten durch Mill, Bain, Baily, Darwin und Herbert Spencer zeichnet sich dadurch aus, dass ausschließlich das Allgemeininteresse als erstrebenswert gilt.²⁹⁹ Mill entfernt sich vom Egoismus, da er das Glück nicht mehr über das Individuum definiert. Stattdessen bezieht er seinen Glücksbegriff auf das Glück der Allgemeinheit: „Nur jene sind glücklich, die ihren Sinn auf einen anderen Gegenstand als auf ihre eigene Glückseligkeit gerichtet haben: auf das Glück der anderen, auf die Verbesserung der Menschheit.“³⁰⁰

3.2.3. Der Beweis des Utilitarismus (Hedonismus)

Der berühmte Beweis des Utilitarismus von Mill, abgehandelt im vierten Kapitel seiner Schrift *Utilitarianism*, ist kein Beweis in Form einer Deduktion, sondern bietet Überlegungen empirischer Art, die dieses oberste Prinzip beziehungsweise den Endzweck stützen sollen.³⁰¹ Da er den Utilitarismus zu Anfang dieses Kapitels als Prinzip definiert, das besagt, „dass Glück wünschenswert ist, dass es das einzige ist, was als Zweck wünschenswert ist, und dass alles andere nur als Mittel zu diesem Zweck wünschenswert ist“³⁰²,

²⁹⁷ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 53.

²⁹⁸ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 55.

²⁹⁹ Vgl. Jean-Marie Guyau, *Die Englische Ethik der Gegenwart*, übers. v. A. Pevsner, Leipzig 1914, XIX.

³⁰⁰ John Stuart Mill, *Über die Freiheit*, übers. v. Bruno Lemke, Stuttgart 1995, 167.

³⁰¹ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 105.

³⁰² Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 105.

betrifft sein Beweis vielmehr das hedonistische Doktrin, das dem Utilitarismus zugrunde liegt, und nicht die utilitaristische Idee des größten Glück der größten Zahl. Die Tatsache, dass die Überschrift des Kapitels, „Of What Sort of Proof the Principle of Utility is Susceptible“, jedoch eher Letzteres vermuten lässt, und Mill nicht dezidiert zwischen diesen zwei Thesen unterscheidet, trägt zur Verwirrung bei.³⁰³ Folglich besteht Mills Beweis des Nützlichkeitsprinzips aus Evidenzen für den Hedonismus, seine Überlegungen in diesem Kapitel sollen also belegen, dass das Glück (Lust/Freude/Wohlbefinden) das einzig intrinsisch Gute ist. Wichtig ist anzumerken, dass der Hedonismus gemäß Mill den Utilitarismus impliziert, da er aus der hedonistischen Annahme, dass Glück das alleinig intrinsisch Gute ist, schlussfolgert, dass sich deswegen jede moralische Rechtfertigung auf Glück beziehen müsse.³⁰⁴ Daraus schließt Mill, wie Kuenzle und Schefczyk analysieren, dass der Beweis sowohl für den Hedonismus als auch für den Utilitarismus gelte, weil dieser den moralischen Maßstab anhand der Glücksförderlichkeit definiert.

Mills Beweis gliedert sich in drei aufeinander aufbauende Argumente, dem des psychologischen Hedonismus, des ethischen Hedonismus und des ethischen Monismus.³⁰⁵ Ersterer besagt, dass das eigene Glück erstrebenswert sei, weil jeder Mensch nach Glück strebt³⁰⁶, und folgt damit einer radikal empirischen Argumentation. Allein durch Selbst- und Fremdbeobachtung soll der Mensch erkennen, dass sowohl er selbst als auch die anderen nach Glück streben und daher folgern, dass das Glück anzustreben, eine vernünftige, erstrebenswerte und intrinsisch gute Handlung ist.³⁰⁷ Mill zeichnet im Zuge dessen folgende Analogie:

Der einzige Beweis dafür, dass ein Gegenstand sichtbar ist, ist, dass man ihn tatsächlich sieht. Der einzige Beweis dafür, dass ein Ton hörbar ist, ist, dass man ihn hört. Und dasselbe gilt für die anderen Quellen unserer Erfahrung. Ebenso wird der einzige Beweis dafür, dass etwas wünschenswert ist, der sein, dass die Menschen es tatsächlich wünschen.³⁰⁸

Es liegt nahe, hier einen klassischen Sein-Sollens-Fehlschluss zu vermuten. Jedoch entkommt Mill diesem Vorwurf, indem er sich auf reine Evidenzen der Sinneswahrnehmung

³⁰³ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 51.

³⁰⁴ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 51 f.

³⁰⁵ Vgl. Pazos, *Die Moralphilosophie John Stuart Mills*, 121 f.

³⁰⁶ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 107.

³⁰⁷ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 105-107, 117.

³⁰⁸ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 105.

beruft.³⁰⁹ Letztendlich begründet Mill seine Annahme, dass es vernünftig ist, das eigene Wohlergehen anzustreben, stark empirisch und induktiv.³¹⁰

Sein zweiter Argumentationsschritt zeichnet sich durch einen Übergang zum ethischen Hedonismus aus.³¹¹ Hier stellt Mill die Behauptung auf, dass es nicht nur das Wohlbefinden des Einzelnen zu fördern gilt, sondern ebenso das Wohlbefinden der Allgemeinheit, und argumentiert dabei wie folgt:

[N]ämlich dass das Glück jedes Einzelnen für diesen ein Gut ist und dass daher das allgemeine Glück ein Gut für die Gesamtheit der Menschen ist. Damit hat das Glück seinen Anspruch begründet, *einer* [Hervorhebung im Original] der Zwecke des Handelns und folglich eines der Kriterien der Moral zu sein.³¹²

Wie ich in den folgenden zwei Absätzen ausführe, setzt Mill seine Argumentation damit fort, zu beweisen, warum das Glück das *einzig* Erstrebenswerte darstellt, nämlich am Beispiel der Tugend. In zweiten Teil seines Arguments schließt Mill von der zuvor festgestellten Tatsache, dass das Glück ein intrinsisch wertvolles Gut ist, darauf, dass es daher logisch und vernünftig sei, das Glück aller zu fördern. Abermals rein empirisch begründet, benützt er die aufgestellte Behauptung (und geglaubte Tatsache), dass für alle Menschen das eigene Glück erstrebenswert ist, als Evidenz dafür, dass das Glück intrinsisch wertvoll ist.³¹³

Im letzten Schritt seiner Argumentation geht Mill zum ethischen Monismus über, indem er das Glück als das einzig intrinsisch Wertvolle bezeichnet.³¹⁴ Als ersten Teil seines Beweises erwähnt Mill Kritikerstimmen, die das Glück als einzig intrinsisches Gut anzweifeln, indem sie die Tugend als gleichwertiges Gut, neben dem Glück, in die Debatte miteinbringen.³¹⁵ Diesbezüglich entgegnet Mill, dass

[d]ie Bestandteile des Glücks sehr verschiedenartig [sind], und jeder einzelne Bestandteil um seiner selbst willen erstrebenswert [ist] und nicht nur insofern, als sich die Gesamtsumme durch ihn erhöht. [...] Sie [Musik oder Gesundheit zum Beispiel] sind nicht nur Mittel zum Zweck, sie sind auch Teile des Zwecks.³¹⁶

³⁰⁹ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 54 f.

³¹⁰ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 55 f.

³¹¹ Vgl. Pazos, *Die Moralphilosophie John Stuart Mills*, 122.

³¹² Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 107.

³¹³ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 56.

³¹⁴ Vgl. Pazos, *Die Moralphilosophie John Stuart Mills*, 122.

³¹⁵ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 107.

³¹⁶ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 109.

Die Tugend ist ebenfalls ein Teil des Zwecks Glück und damit ein eigenständiges Gut. Das ursprüngliche Begehren nach der Tugend erklärt sich laut Mill dadurch, dass sie ein Mittel zur Lusterreichung beziehungsweise zur Unlustvermeidung ist.³¹⁷ Erst durch die gedankliche Verknüpfung der Tugend mit der Lust, wird die Tugend zunehmend als eigenes Gut empfunden. Jedoch ändert dies, Mills Argumentation folgend, nichts an der Tatsache, dass das Glück beziehungsweise die Lust Endziel allen Strebens bleibt:

Wer die Tugend um ihrer selbst willen erstrebt, erstrebt sie entweder deshalb, weil das Bewusstsein, sie zu besitzen, lustvoll ist oder weil das Bewusstsein, sie nicht zu besitzen, unlustvoll ist oder aus beiden Gründen zugleich.³¹⁸

Man würde also gar nicht nach der Tugend streben, wäre diese nicht auf Glück ausgerichtet.

Nun leitet Mill über zu seinem eigentlichen Hauptargument für die Lust beziehungsweise das Glück als einzig intrinsisch wertvolles Gut, indem er den Willen vom Begehren differenziert. Mill thematisiert den Willen beziehungsweise das menschliche Streben als „elementare Beobachtungsbasis, die ein erstes Prinzip stützt“³¹⁹ und beschreibt diesen wie folgt: „Der Wille ist das Kind des Begehrens, und wenn er sich dessen Herrschaft entzieht, dann nur, um sich der Herrschaft der Gewohnheit zu unterwerfen.“³²⁰ Der Mensch ist also grundsätzlich nur vom Begehren geleitet, der Wille jedoch kann das Begehren des Menschen nach Glück trügen. Der Wille findet seinen Ursprung im Begehren, und kann durch die Gewohnheit so beeinflusst werden, dass nicht mehr das Begehren, sondern das Wollen im Vordergrund steht, weswegen Menschen manchmal Dinge anstreben, die sie eben nicht um ihrer selbst willen wollen.³²¹ Denn nur weil etwas aus Gewohnheit gemacht oder angestrebt wird, bedeutet dies nicht, dass es von sich selbst aus gut ist beziehungsweise um seiner selbst willen angestrebt wird.³²² Der Leserschaft wird folgender Lösungsvorschlag geboten:

Nur indem man das Recht tun mit der Lust und das Unrecht tun mit der Unlust verknüpft, bzw. indem man die Lust, die mit der einen, und die Unlust, die mit der anderen von Natur aus verknüpft ist, bewusst macht, einprägt und einschärft, vermag man jenen Willen zur Tugend hervorzurufen, der, sobald er gefestigt ist, ohne irgendeinen Gedanken an Lust oder Unlust handelt.³²³

³¹⁷ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 113.

³¹⁸ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 115.

³¹⁹ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 53.

³²⁰ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 121.

³²¹ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 119.

³²² Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 121.

³²³ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 121.

Mill schließt seinen Beweis mit folgenden Gedanken: Der Wille als Mittel zum Guten, geleitet von der Gewohnheit, muss so kultiviert werden, dass tugendhaftes Handeln begehrt wird. Denn die Gewohnheit gibt dem Menschen in seinem Handeln Gewissheit. Diese ist notwendig, um sich auf die eigenen Entscheidungen sowie die der anderen verlassen zu können. Wenn tugendhaftes Handeln somit durch den Willen zur Gewohnheit wird, steht dies im Einklang mit dem utilitaristischen Prinzip, welches besagt, „dass etwas nur insoweit ein Gut für den Menschen ist, als es entweder selbst lustvoll ist oder ein Mittel ist, Lust zu erlangen und Unlust zu vermeiden“.³²⁴

3.2.4. Sozialreformatatorische Züge in Mills Ethik

Mill war ein kritischer Denker und setzte sich beispielsweise für Sozialrechtsreformen, für die Emanzipation der Frau, zum Beispiel durch die Forderung nach einem Frauenwahlrecht und Scheidungsrecht, für die Stellung der Arbeiter und im Gesundheitswesen ein, in einer Zeit in der die Arbeiterklasse, Frauen und große Teile der Mittelschicht kein Wahlrecht hatten. Großen geistigen Einfluss auf seine Werke hatte Harriet Taylor, frühere Freundin und später Mills Frau, denn sie war maßgeblich an der Produktion beteiligt, zumindest an allen Schriften ab 1830, wie von Mill offiziell bekannt gegeben wurde.³²⁵

Das demokratische Prinzip findet sich in seiner Forderung nach Unparteilichkeit wieder: „Der Utilitarismus fordert von jedem Handelnden, zwischen seinem eigenen Glück und dem der anderen mit ebenso strenger Unparteilichkeit zu entscheiden wie ein uneteiligter und wohlwollender Zuschauer.“³²⁶ Keine einzelne Person hat mehr Gewicht als die andere, kein Adeliger hat mehr Stimmrecht als ein Armer, Mann und Frau sind gleichgestellt. Das sogenannte Universalismusprinzip bedenkt alle Betroffenen und macht keine Unterschiede. Die Interessen des und der Einzelnen müssen jedoch soweit wie möglich mit den Interessen des Allgemeinwohls in Übereinstimmung gebracht werden:

Dass in den Augen des Ethikers wie des Gesetzgebers jeder den gleichen Anspruch auf Glück hat, bedeutet, dass er den gleichen Anspruch auf die Mittel zum Glück hat, außer insoweit, als die unausweichlichen Bedingungen des menschlichen Lebens und das Gesamtinteresse, in dem das Interesse jedes Einzelnen enthalten ist, dieser Maxime Grenzen setzen;

Die unter das Nützlichkeitsprinzip subsumierte Gerechtigkeit widerspricht jedoch in moralischer Hinsicht dem Utilitarismus. So kritisiert Höffe, dass dem Nützlichkeitsprinzip

³²⁴ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 123.

³²⁵ Vgl. Pazos, *Die Moralphilosophie John Stuart Mills*, 43 f.

³²⁶ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 53.

nach, das Leid der Minderheit gegen das Glück der Mehrheit aufgerechnet wird, ohne jegliche Rücksichtnahme oder Ausgleich. Der Utilitarismus übergeht dabei die essentielle moralische Erwägung von „gerechtigkeitsindifferenten Alternativen“. Damit meint Höffe die Absicht, dass Handlungen nur dann als moralisch richtig gelten sollten, wenn sie sowohl gerecht sind als auch dem maximalen Kollektivwohl dienen.³²⁷

3.3. Einende Aspekte in Benthams und Mills utilitaristischer Ethik

Abschließend zeichnet sich der Utilitarismus von Bentham und Mill durch insgesamt fünf zentrale, strukturelle und inhaltliche Prinzipien aus - den Konsequentialismus, den Eudämonismus, die Aggregation, die Maximierung und den Universalismus.³²⁸ Der Utilitarismus ist konsequentialistisch insofern, dass bei moralischer Abschätzung der Handlung allein die Handlungsfolgen gelten, wobei die Maximierung des Glücks der Bezugspunkt ist, und eben nicht die Geisteshaltung, Tugenden oder Motive. Folglich kann er auch der teleologischen Ethik zugeordnet werden, bei welcher der moralische Wert einer Handlung von außermoralischen Handlungsfolgen abhängig gemacht wird. Im Sinne des Eudämonismus ist das höchste Ziel des Menschen die Glückseligkeit – so auch beim Utilitarismus. Was die Glückseligkeit letzten Endes ausmacht, darauf fanden utilitaristische Denker zum Teil unterschiedliche Antworten, wie zum Beispiel die Unterscheidung von Benthams quantitativen und Mills qualitativen Hedonismus bezeugt. Mit Aggregation ist die (fragwürdige und viel kritisierte) Messbarkeit von Freude und Leid gemeint, welche einzeln addiert und anschließend gegengerechnet werden, um letztendlich mittels des Gratifikationswertes auszusagen, ob eine Handlung moralisch zu vertreten sei oder nicht. Die universelle Glücksmaximierung fasst die letzten beiden Prinzipien zusammen und findet in der weithin bekannten utilitaristischen Phrase „das größte Glück der größten Zahl“ ihre theoretische Verwirklichung. Abermals stößt man jedoch auf die Problematik der Berechnung des größten Glücks, und den moralischen Zwiespalt, dass die Maximierung des Glücks der Einen oftmals mit einer Vermehrung des Leids der Anderen einhergeht.³²⁹ Außerdem fordert der universalistische Aspekt eine Gleichbehandlung aller Menschen, welche in der Praxis jedoch oftmals im Widerspruch zur Glücksmaximierung steht.

³²⁷ Vgl. Höffe (Hg.), *Einführung in die utilitaristische Ethik*, 46.

³²⁸ Vgl. Jack Nasher, *Die Moral des Glücks. Eine Einführung in den Utilitarismus*, Berlin 2009, 14.

³²⁹ Vgl. Nasher, *Die Moral des Glücks*, 26.

3.4. Die unterschiedlichen Formen des Hedonismus

Dieses Unterkapitel gibt zu Anfang einen kurzen Überblick über die zwei Hauptformen des Hedonismus, führt überblicksmäßig in Epikurs Glückslehre ein und beinhaltet abschließend eine Gegenüberstellung der unterschiedlichen Ausformungen des Hedonismus bei Bentham und Mill.

3.4.1. Allgemeine Begriffsklärung

Allgemein hin definiert der Hedonismus die Lust und das Freisein von Schmerz als das höchste, erstrebenswerte Gut im Leben, und findet seinen etymologischen Stamm im griechischen Wort „hēdonē“³³⁰, auf Deutsch gleichbedeutend mit Lust oder Vergnügen. Für ein korrektes Verständnis der hedonistischen Lehre ist es notwendig, zu wissen, dass der hedonistische Grundbegriff der Lust sehr weit gefasst ist. Die Stanford Enzyklopädie der Philosophie listet unter anderem folgende Bedeutungen des Wortes „Lust“: Zufriedenheit, Freude, Ekstase, Euphorie, Genuss, Heiterkeit, Dankbarkeit, Liebe, Erleichterung, Gelassenheit, etc. Wie die Lust ist auch der Schmerz ein Überbegriff für zahlreiche Facetten eines unangenehmen Gefühls oder einer unangenehmen Erfahrung, wie zum Beispiel: Aufgewühltheit, körperliche Pein, Angst, Ärger, Sorge, Verzweiflung, Langeweile, Depression, Niedergeschlagenheit, Abscheu etc.³³¹ Es können grundlegend zwei Formen des Hedonismus unterschieden werden, der handlungstheoretische Hedonismus und der werttheoretische Hedonismus. Im englischsprachigen Raum ist Ersterer bekannt als „motivational hedonism“ oder „psychological hedonism“, währenddessen Zweiterer auch als „normative hedonism“ oder „ethical hedonism“ bezeichnet wird. Der handlungstheoretische Hedonismus stellt die These auf, dass einzig Lust und Freisein von Leid motivierende Faktoren unseres Handelns sind. VertreterInnen des werttheoretischen Hedonismus gehen einen Schritt weiter und sind der Meinung, dass einzig Lust intrinsisch gut ist und jeglicher andere Wert auf die Lust zurückgeführt werden kann. Der werttheoretische Hedonismus besitzt zahlreiche Formen. Viele davon setzen die Lust mit der Moral in Verbindung und definieren das Streben nach der Lust nicht nur als das Ziel

³³⁰ Duden, Bibliographisches Institut GmbH, <https://www.duden.de/rechtschreibung/Hedonismus> (Zugriff: 24.02.2020).

³³¹ Andrew Moore; Edward N. Zalta (Hg.), „Hedonism“, in: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2019 Edition), <https://plato.stanford.edu/archives/win2019/entries/hedonism/> (Zugriff: 24.02.2020).

menschlichen Handelns, sondern auch als das moralisch Gute und vollziehen dabei einen Schluss vom Deskriptiven auf das Normative.³³²

3.4.2. Epikurs Theorie der Seelenruhe

Der Hedonismus ist eine in der Antike begründete philosophische Lehre und findet seinen Ursprung bei Aristipp und den Kyrenaikern. Die detailreichste Theorie des Hedonismus ist jedoch bei Epikur, besonders im *Brief an Menoikos*, zu finden.³³³ Geyer zeigt auf, dass der vermeintliche Schlüsselbegriff der „hēdonē“ (Lust) sich im besagten Brief jedoch nur sechsmal, exklusive vier Adjektivformen des Wortes, findet. Viel öfter findet sich der Begriff der „eudaimonia“ (Glückseligkeit) oder das Adjektiv „makarios“ (glücklich). Der Einfluss Aristoteles zeigt sich ebenfalls in der Bedeutung, die beide Philosophen der Vernunft zusprechen – diese sehen sie sowohl als das Maß wie auch als zuteilende Instanz der Lust.³³⁴ Forscher beschreibt Epikurs Theorie von Lust und Schmerz als auf der Grundannahme basierend, dass jedes Lebewesen in jedem Moment Lust oder Schmerz oder eine Mischung aus beidem empfindet, einen neutralen Empfindungszustand hält Epikur nicht für möglich. Ebenfalls lässt sich aufgrund dieser lust- oder schmerzvollen Gefühlszustände ableiten, welche Erfahrungen, Aktivitäten und Dinge moralisch angemessen oder unangemessen sind. Für Epikur entspringt ein glückliches Leben der Lust und hat diese gleichzeitig zum Ziel. Die Schwierigkeit daran ist der Bedeutungsumfang des Wortes „hēdonē“, der Lust. Epikur kennt die sinnliche Lust und die Lust des seelischen beziehungsweise geistigen Vergnügens, wie auch den lustvollen Zustand des Wohlbefindens, welcher im Deutschen dem Begriff der Freude am nächsten kommt. Epikur schreibt den verschiedenen Vergnügen dabei nicht immanente schlechtere oder bessere Qualität zu, sondern unterscheidet sie quantitativ und in der Art und Weise, wie sie zum Glück stehen. Dabei kategorisiert er die Lüste in die „natürlichen und (bedingt) notwendigen“ [Essen, Trinken, Schutz vor Kälte], „natürlichen und nicht-notwendigen“ [Sex, Eifersucht] und „nichtnatürlichen und nichtnotwendigen“ Begehungen [Luxus, Überfluss].³³⁵ Grundsätzlich formuliert Epikur seinen Lustbegriff negativ:

³³² Moore; Zalta (Hg.), „Hedonism“, in: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2019 Edition), <https://plato.stanford.edu/archives/win2019/entries/hedonism/> (Zugriff: 24.02.2020).

³³³ Vgl. Hildt, „Das (vermeintliche) Ungenügen des Hedonismus“, in: *Zeitschrift für Ethik und Moralphilosophie*, 77.

³³⁴ Vgl. Carl Friedrich Geyer, *Epikur zur Einführung*, Hamburg 2000, 82 f.

³³⁵ Vgl. Forscher, *Über das Glück des Menschen*, 32-36.

Epikur [...] stilisiert den Begriff der Lust zum negativen Grenzbegriff: Unter Lust versteht Epikur jede Weise vernunftvermittelter und -gestützter Freiheit von Unlust. Höchstmaß der Lust ist die gänzliche Abwesenheit von Unlust.³³⁶

Ziel der epikureischen Ethik ist es, die Gefahren für das harmonische, leibliche Selbstempfinden zu erkennen und einzugrenzen, um „ataraxia“, die seelisch-geistige Uner-schütterlichkeit oder Seelenruhe, und „aponia“, die Schmerzlosigkeit, weitgehendst zu ermöglichen, wobei von den unvermeidlichen, körperlichen Schmerzen durch geistige Vergnügen Ablenkung gefunden werden kann.³³⁷

3.4.3. Benthams und Mills hedonistische Positionierung

Der Hedonismus heutzutage ist jedoch vor allem in seiner systematischen Ausführung des Utilitarismus bekannt. Benthams hedonistisches Prinzip bezeichnet Hofmann als eine aufklärerische Form des Epikureismus, welche jedoch einzig die hedonistischen Grundannahmen mit der antiken Glückslehre teilt, da anstatt des Individuums vor allem der Politik eine wichtige Bedeutung zukommt.³³⁸ Kuenzle und Schefczyk zufolge vertritt Bentham einen quantitativen Utilitarismus und ist folglich sowohl dem handlungs- wie auch dem werttheoretischen Hedonismus zuzuordnen. Er formuliert einen starken psychologischen Hedonismus, da für ihn einzig Lust und Unlust das menschliche Handeln beherrschen, indem sich basierend auf diesen, Erwartungen formieren, die Handlungsmotive begründen. Entsprechend diesen Motiven bildet der Mensch Interessen aus, die auf individuelle Lustmaximierung und Unlustminimierung auf das gesamte Leben abzielen. Im Unterschied zu Mill ist Bentham der Meinung, dass Menschen ihren Interessen nicht zuwider handeln können. Der werttheoretische Hedonismus zeigt sich in Benthams Auffassung, dass eine moralische Handlung jene ist, die das Glück (die Lust) für die Allgemeinheit vergrößert. Hier stellt die Politik und das Rechtssystem das Bindeglied zwischen individuellen Interessen und dem Gesamtinteresse dar, da institutionelle Anreize das Interesse des Individuums so lenken (sollen), dass es an sozial nützlichen Handlungen ausgerichtet ist.³³⁹

Kuenzle und Schefczyk zeigen auf, dass Mill sowohl Benthams unrealistische Kalkulation der Folgenabschätzung als auch den rein auf das Eigeninteresse ausgerichteten Glücksbegriff kritisiert. Mill ist im Gegensatz dazu der Meinung, dass das menschliche

³³⁶ Geyer, *Epikur zur Einführung*, 84.

³³⁷ Vgl. Forschner, *Über das Glück des Menschen*, 35-37.

³³⁸ Vgl. Hofmann, *Politik des aufgeklärten Glücks*, 21 f.

³³⁹ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 25 f.

Handeln nicht rein durch Lust- und Unlusterwartungen bestimmt ist, sondern dass Emotionen, Überzeugungen und Gewohnheiten ebenfalls einen großen Einfluss ausüben. Außerdem ist es gemäß Mill einem Menschen nicht möglich, wahrhaft glücklich zu sein, wenn er sein Eigeninteresse gemäß einer langfristigen, positiven Lust-Unlust-Bilanz verfolgt.³⁴⁰ Daher postuliert er einen, von Kuenzle und Schefczyk benannten, schwachen psychologischen Hedonismus, welcher besagt, dass nicht jede Handlung einen Lustgewinn intendiert, jedoch ist jede Handlung zumindest verursacht von Lust oder Unlust.³⁴¹ Weiters weisen die Autoren Mill auch die Position eines schwachen werttheoretischen Hedonismus zu, da er zwar Lust als Grundbedingung eines guten Lebens ansieht, jedoch mit der Einführung des Wertes der menschlichen Würde das Erreichen eines moralisch guten Lebens allein durch die Lust unmöglich macht. Durch die qualitative Wertung des Hedonismus, welche auf der menschlichen Würde basiert, muss die Lust mit höher entwickelten Vermögen ergänzt werden, um ein gutes (menschliches) Leben zu ermöglichen.³⁴²

Glück in der epikureisch-utilitaristischen Auslegung wird konstituiert von den Elementen der Ruhe und der Erregung, welche wiederum die Hauptbestandteile eines zufriedenen Lebens darstellen.³⁴³ Auf kritische Stimmen, die den Hedonismus als unrealistische, ewig andauernde Glücksmaximierung interpretieren, reagiert Mill folgendermaßen:

Versteht man unter Glück das Fortdauern einer im höchsten Grade lustvollen Erregung, dann ist die Unerreichbarkeit von Glück nur zu offensichtlich. Der Zustand der Überschwänglichkeit hält höchstens einige Augenblicke, in einigen Fällen – mit Unterbrechungen – auch Stunden und Tage an; er ist das gelegentliche helle Aufglücken der Flamme, nicht die beständige und fortdauernde Glut.³⁴⁴

Folglich findet sich Glück in der Abwechslung von Ruhe- und Erregungsphasen, und nicht im „Fortdauern einer im höchsten Grade lustvollen Erregung“. Auch Phasen der Unlust, wenn auch in geringer Zahl und von kurzer Dauer, gehören zu einem glücklichen Leben im hedonistischen Sinne dazu.³⁴⁵

³⁴⁰ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 26 f.

³⁴¹ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 28.

³⁴² Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 49.

³⁴³ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 43.

³⁴⁴ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 41.

³⁴⁵ Vgl. Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 41.

4. Utilitaristisch-hedonistische Analyse der Positiven Psychologie und ihre problematischen Implikationen

In diesem letzten Kapitel werden die beschriebenen Glückstheorien der Positiven Psychologie des zweiten Kapitels anhand der utilitaristisch-hedonistischen Moraltheorien des dritten Kapitels analysiert. Darauf folgt eine kritische Evaluierung der Theorien Seligmans und Csíkszentmihályis auf erkenntnistheoretischer, moralischer, und soziologischer Ebene.

4.1. Analyse der utilitaristischen und hedonistischen Grundprinzipien in der Positiven Psychologie

Grundsätzlich sind sowohl bei Seligmans als auch bei Csíkszentmihályis Glückstheorie utilitaristische und hedonistische Grundzüge zu erkennen. Inwiefern sich Seligmans ursprüngliche Theorie des authentischen Glücks von der neuen Theorie des Wohlbefindens in utilitaristischer und hedonistischer Sicht unterscheidet, wird im folgenden Unterkapitel analysiert. Die Analyse schließt mit einer Evaluation von Csíkszentmihályis Flow-Theorie ab, welche vor allem eine hedonistische Prägung aufweist.

4.1.1. Bei Seligman

Sowohl Seligmans alte als auch neue Glückstheorie basieren auf utilitaristisch-hedonistischen Grundprinzipien, jedoch in unterschiedlicher Ausprägung. Grundsätzlich wertet er das Glück, und die damit verbundenen angenehmen Gefühlszustände, als positiv und erstrebenswert und stellt diese dem Leid, jeglichen negativen Gefühlen, gegenüber, welche es zu bekämpfen gilt. Im Umgang mit negativen Gefühlen rät der Glücksforscher den Fokus nicht auf die Minimierung von Leid zu setzen, sondern durch die Stärkung der spezifischen Fähigkeiten des Wohlbefindens, durch die Steigerung von positiven Gefühlen, Engagement, Sinn, zwischenmenschliche Beziehungen und Erfolg, das eigene Selbst im Umgang mit, zum Beispiel, Depression oder Angst zu unterstützen.³⁴⁶ Er hebt also, dem utilitaristischen Sinne gemäß, die Maximierung des Glücks auf ein Podest und sieht diese gleichzeitig als Instrument zur Minimierung von Leid an.

Seiner Theorie des authentischen Glücks schreibe ich einen handlungstheoretischen Hedonismus zu, da sie das Glück beziehungsweise die Lebenszufriedenheit, welche die drei Erscheinungsformen der positiven Gefühle, des Engagements und des Sinns

³⁴⁶ Vgl. Seligman, *Flourish*, 86.

umfassen, zum Ziel hat. Alle drei Bestandteile des Gesamtkonzepts Glück werden um ihrer selbst willen angestrebt und können daher als intrinsisch gut bezeichnet werden. Folglich richtet Seligman seine ursprüngliche Theorie des authentischen Glücks monistisch aus, da die Lebenszufriedenheit anhand ihrer drei eben genannten Bestandteile gemessen wird und dadurch Aufschluss über den Glückszustand eines Individuums geben soll. Das formulierte Ziel der Theorie des authentischen Glücks, nämlich „das Maß an Glück in unserem eigenen Leben und auf dem ganzen Planeten zu vergrößern“³⁴⁷ ist eindeutig utilitaristisch formuliert und weist Ähnlichkeiten gegenüber Benthams Nützlichkeitsprinzips beziehungsweise des Prinzips des größten Glücks auf, welches essentiell als die Forderung nach dem größten Glück für die größte Zahl zusammengefasst werden kann. Weitere Ähnlichkeit zu Bentham findet sich in der Messung der Lebenszufriedenheit anhand von subjektiven Fragebögen. Die Lebenszufriedenheit wird durch die Zuweisung von numerischen Werten basierend auf Selbsteinschätzung berechnet. Die Tatsache, dass die Positive Psychologie eine Berechnung von Glück beziehungsweise Lebenszufriedenheit überhaupt für möglich hält, lässt mich einen Vergleich mit Benthams hedonistischen Nutzenkalkül aufstellen. Bentham postuliert in seiner quantitativen utilitaristischen Theorie sieben Kriterien bezüglich der Freude und des Leids, mittels dieser es dem Individuum gelingen soll, zu berechnen, inwiefern eine prospektive Handlung glücksbringend ist oder nicht. Solche hilfegebenden Faktoren vermisste ich bei Seligmans Fragebögen, welche Fragen wie „Wie glücklich, würden Sie sagen, sind Sie alles in allem?“ oder Aussagen wie „Im Allgemeinen habe ich das Gefühl, dass das, was ich in meinem Leben tue, sinnvoll und lohnend ist“ beinhalten, und mittels einer Skala einen numerischen Wert zugewiesen bekommen sollen.³⁴⁸ Obwohl ich an der Möglichkeit einer objektiven Berechnung des Glücks generell zweifle, bin ich der Meinung, dass verfeinernde Kriterien die Einschätzung der Testperson zumindest etwas systematischer gestalten würden. Um der reinen Subjektivität zu entgehen, fügt Seligman in seiner neuen Theorie des Wohlbefindens weitere objektive Kriterien, nämlich positive Beziehungen und Erfolg, hinzu. Diese werden im folgenden Absatz thematisiert. Vorerst widme ich mich jedoch noch einem entscheidenden Unterschied zwischen Seligman und Bentham. Ersterer unternimmt eine qualitative Unterscheidung der Freuden und misst diese nicht rein quantitativ wie Bentham. Die Differenzierung zwischen Vergnügen und Gratifikation, als Teil

³⁴⁷ Seligman, *Flourish*, 48.

³⁴⁸ Vgl. Seligman, *Flourish*, 49.

des zweiten Elements „Engagement“ in Seligmans Theorie des authentischen Glücks, offenbart eine qualitative Bewertung der Freuden wie bei Mill. Die positiven Gefühle des „angenehmen Lebens“ werden beschrieben als lustgeleitet und affektbasiert, und sind somit auf dem gleichen Niveau wie Mills niedere, körperliche Sinnesluste zu verorten. Im Gegensatz dazu ist das „gute Leben“ des Engagements durch Flow anzustreben. Seligman beschreibt diesen Zustand des absoluten Aufgehens in einer Tätigkeit jedoch als grundsätzlich schwieriger zu erreichen als die simple Bedürfnisbefriedigung und wertet diese somit höher.

Das Ziel in seiner neuen, weiterentwickelten Theorie des Wohlbefindens, und somit auch der Positiven Psychologie, ist nun nicht mehr das Glück, sondern das Konstrukt des Wohlbefindens. Da Seligman das Wohlbefinden nun als Konstrukt bestehend aus fünf beziehungsweise sechs Faktoren beschreibt, meint er sein altes, monistisches Glücksmodell überarbeitet zu haben. Die Faktoren definiert er als eigenständige Entitäten, die allesamt um ihrer selbst willen angestrebt werden. Diese setzen sich zusammen durch die positiven Gefühle, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Erfolg. Die Tugenden und Charakterstärken werden auch um ihrer selbst willen angestrebt, sind Teil aller fünf Faktoren und stellen somit indirekt das sechste Element des PERMA-Modells dar. Folglich ist nicht mehr das Glück das einzig intrinsisch Gute, wie in seiner ersten Theorie. Seligman erkennt nun auch andere Werte als nur das Glück als eigenständige Entitäten, um ihrer selbst willen erstrebenswert und intrinsisch gut an. Glück wird nur mehr als Teil des Elements der positiven Gefühle gesehen. Als Ziel seiner neuen Theorie sieht er das „[zunehmende] Aufblühen durch die Verstärkung von positiven Gefühlen, Engagement, Sinn, positiven Beziehungen und Erfolg“³⁴⁹. Somit kann seine Theorie des Wohlbefindens in strenger Hinsicht nicht mehr dem psychologischen Hedonismus zugeordnet werden, da das Glück nicht mehr an oberster Stelle steht. So wie bei Mill, würde ich Seligman jedoch einen schwachen psychologischen Hedonismus attestieren, da das Wohlbefinden sich nun aus fünf verschiedenen Entitäten erschöpft, ohne diesen dabei ihre Exklusivität zu nehmen, das Glück jedoch immer noch wichtiger Bestandteil ist. Seligman definierte in seiner ursprünglichen Theorie das Glück seiner eigenen Einschätzung nach zu eindimensional, erweitert deswegen seine neue Theorie durch zwei objektivere Aspekte (Erfolg und positive Beziehungen), und stellt so einen mehrdimensionalen Glücksbegriff

³⁴⁹ Seligman, *Flourish*, 29.

namens „Wohlbefinden“ her. Jedoch ist auch dieser nicht unproblematisch, da Seligman erstens das Glück mit dem Konzept des Erfolgs verknüpft und so, zweitens, die Tatsache, dass manche Menschen glücklicher und erfolgreicher sind als andere, allein durch das Streben nach Selbstverbesserung im Sinne des Aufblühens erklärt.

4.1.2. Bei Csíkszentmihályi

Auch Csíkszentmihályis Glückstheorie des Flows kann grundsätzlich dem Hedonismus zugeordnet werden, da er die positiven Gefühle des Glücks als erstrebenswertes Gut hierarchisiert und negative Gefühle als dem Wohlbefinden hinderlich beschreibt: „Das Gegenteil von psychischer Entropie ist optimale Erfahrung [Flow].“³⁵⁰ Das langfristige Glück kann der Mensch der Flow-Theorie nach mittels der Kontrolle des Bewusstseins erreichen, welche wiederum in einer wünschenswerten Ordnung des Bewusstseins resultiert. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung verlangt vor allem freie, ungestörte Aufmerksamkeit, die auf Flow-bringende Ziele gerichtet werden kann.³⁵¹ Die einleitend erwähnten negativen Gefühle bringt Csíkszentmihályi als sogenannte psychische Entropie beziehungsweise Kontrollverlust in seine Glückstheorie mit ein. Das Freisein von Leid wird in diesem Sinne nicht nur als Ziel, sondern sogar als Voraussetzung für die Erfahrungsmöglichkeit des höchsten Glücks, des Flow-Erlebnisses, gesehen:

Eine Hauptkraft, die das Bewusstsein trübt, ist psychische Unordnung das heißt Informationen, die mit bestehenden Absichten im Widerstreit liegen oder uns abhalten, diese Absichten zu verfolgen. Wir geben diesem Zustand viele Namen, je nachdem, wie wir in erfahren: Schmerz, Angst, Wut, Furcht oder Eifersucht.³⁵²

Das Freisein von Leid ist nach Csíkszentmihályi eine Bedingung des Glückserlebens, da die unterschiedlichsten Formen des Leids die Aufmerksamkeit stören können und somit ein kontrolliertes, geordnetes Bewusstsein (Flow) unmöglich machen.

4.2. Erkenntnistheoretische Ebene: Kritik an den utilitaristisch-hedonistischen Grundannahmen

Auf der erkenntnistheoretischen Ebene werden die Argumentationsschritte und daraus resultierenden Postulate utilitaristischer und hedonistischer Grundannahmen hinterfragt, was wiederum die wissenschaftliche Verankerung der Positiven Psychologie in Frage

³⁵⁰ Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 73.

³⁵¹ Vgl. Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 22 f.

³⁵² Csíkszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 68.

stellt. Es folgt eine kurze Abhandlung einiger bekannter Kritikpunkte von George Edward Moore.

4.2.1. Der naturalistische Fehlschluss

Moore erläutert zu Beginn seines 3. Kapitels „Hedonism“ in seiner Schrift *Principia Ethica* (1922) eine Reihe naturalistischer Fehlschlüsse, die Mill in seinem Beweis des Nützlichkeitsprinzips begangen haben soll. Seine Kritik richtet sich grundsätzlich gegen das hedonistische Prinzip, welches besagt, dass die Lust das einzig Gute ist. Die Struktur der folgend dargestellten Fehlschlüsse bezieht sich vor allem auf Pazos Gliederung von Moores Kritik.³⁵³ Das erste Argument des naturalistischen Fehlschlusses nach Moore betrifft die Definition und Zuordnung des moralischen Prädikats „gut“, welches sich als Universalie jeglicher Definition entzieht, da es als nichtnatürliche Eigenschaft weder in der psychischen noch in der Außenwelt existiert.³⁵⁴ Diese These veranschaulicht Moore durch eine Analogie, indem er das moralische Prädikat „gut“ mit der Farbe „gelb“ vergleicht:

„[G]ood‘ is a simple notion, just as ‚yellow‘ is a simple notion; that, just as you cannot, by any manner of means explain to any one who does not already know it, what yellow is, so you cannot explain what good is.

Somit stellt Moore „gut“ und „gelb“ als einfache, nicht reduzierbare Eigenschaften (simple notion) den komplexen Gegenständen oder Eigenschaften gegenüber, wie zum Beispiel einem Chimären, ein Wesen der griechischen Mythologie, welches sich aus weiteren Einheiten zusammensetzt (Löwenkopf, ein Ziegenkopf aus dem Rücken und die Körperform einer Schlange).³⁵⁵ Diese komplexen Gegenstände oder Eigenschaften können in immer kleinere Einheiten zerlegt werden, bis man letztendlich bei den einfachsten Einheiten angekommen ist, welche nicht näher definierbar sind – wie „gut“ und „gelb“.³⁵⁶ Außerdem beschreibt Moore die Ethik als naturalistisch insofern, „[that it] declare[s] the sole good to consist in some one property of things, which exists in time; and which do so because they suppose that ‚good‘ itself can be defined by reference to such a property“³⁵⁷. „Gut“ als zentraler Begriff in der Ethik wird naturalistisch definiert, da das

³⁵³ Vgl. Pazos, *Die Moralphilosophie John Stuart Mills*, 124-134.

³⁵⁴ Vgl. Pazos, *Die Moralphilosophie John Stuart Mills*, 124 f.

³⁵⁵ Vgl. George Edward Moore, *Principia Ethica*, London 1922, 7, <https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁵⁶ Vgl. Moore, *Principia Ethica*, 7 f., <https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁵⁷ Moore, *Principia Ethica*, 41, <https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

wahrhaftig Gute einer existierenden, natürlichen Eigenschaft – der Lust – zugeschrieben wird, welche wiederum für die Definition von „gut“ herangezogen wird. Folglich sieht Moore einen naturalistischen Fehlschluss in zweierlei Hinsicht. Erstens kritisiert er, dass das moralische Prädikat „gut“ im Hedonismus durch eine natürliche Eigenschaft oder ein natürliches, ergo nicht ethisches, Objekt definiert wird: „This method consists in substituting for ‚good‘ some one property of a natural object or of a collection of natural objects; and in thus replacing Ethics by some one of the natural sciences.“³⁵⁸ Im Falle Mills wird die Ethik durch die Psychologie ersetzt, weswegen Erstere somit keine eigenständige Wissenschaft mehr darstellt, da der Naturalismus keine gültige Argumentationsgrundlage für ethische Prinzipien darstellt.³⁵⁹ Das zweite Argument des naturalistischen Fehlschlusses findet sich in der Tatsache das moralische Prädikat „gut“ überhaupt zu definieren, da es, wie oben erwähnt, eine nicht weiter reduzierbare und daher nicht definierbare beziehungsweise analysierbare Einheit darstellt. Mill jedoch definiert „gut“ durch die Lust, eine natürliche Eigenschaft³⁶⁰, und die Lust als Endzweck, um seiner selbst willen erstrebt, als gut³⁶¹.

Ein weiteres logisches Problem sieht Moore in der folgenden Analogie der Sinneswahrnehmung, welche Mill als Evidenz dafür sieht, dass das Glück wünschenswert ist:

The only proof capable of being given that an object is visible, is that people actually see it. The only proof that a sound is audible, is that people hear it: and so of the other sources of our experience. In like manner, I apprehend, the sole evidence it is possible to produce that anything is desirable, is that people do actually desire it.³⁶²

Für die Ethik (und für Mill) relevant ist der Beweis, dass „gut“ (good) gleich „erstrebenswert“ (desirable) bedeutet. Hier begeht Mill jedoch einen weiteren Fehlschluss, denn die oben präsentierte Analogie ist Moore zufolge problematisch. Der Utilitarist vergleicht „desirable“ mit „visible“ und „audible“, jedoch bedeutet „desirable“ eben nicht „begehrbar“, so wie „visible“ mit „sehbar“ und „audible“ mit „hörbar“ übersetzt werden kann.

³⁵⁸ Moore, *Principia Ethica*, 40,
<https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁵⁹ Vgl. Moore, *Principia Ethica*, 20,
<https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁶⁰ Vgl. Moore, *Principia Ethica*, 64,
<https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁶¹ Vgl. Moore, *Principia Ethica*, 66 f.,
<https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁶² Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 104.

Stattdessen stellt „desirable“ ein Werturteil dar, da die eigentliche Bedeutung von „desirable“ „erstrebenswert“ ist³⁶³:

The fact is that ‚desirable‘ does not mean ‚able to be desired‘ as ‚visible‘ means ‚able to be seen‘. The desirable means simply what *ought* [Hervorhebung im Original] to be desired or *deserves* [Hervorhebung im Original] to be desired; [...] ‚Desirable‘ does indeed mean ‚what it is good to desire‘, but when this is understood, it is no longer plausible to say that our only test of that, is what is actually desired.³⁶⁴

Mill geht also über von „erstrebt“ (to desire) zu „erstrebenswert“ (desirable), und schmuggelt dadurch eine werttheoretische Aussage in seinen Beweis, nämlich die Tatsache, dass Lust nicht nur begehrt wird (Beobachtung), sondern begehrenswert, also gut, ist. Hiermit wird eine normative Frage, was gut beziehungsweise richtig sei, empirisch beantwortet.³⁶⁵ Indem Mill jedoch behauptet, dass das Begehrte („desired“) notwendigerweise gut ist („desirable“), stützt er sich auf eine irreführende, falsche Bedeutung des Wortes „desirable“, nämlich „begehrbar“. Folglich sind hier zwei sehr unterschiedliche Bedeutungen desselben Wortes Teil des Beweises, auf der einen Seite „begehrbar“ und auf der anderen Seite „begehrenswert“. Damit manövriert sich Mill in die unglückliche, argumentative Zwickmühle, in der er sich selbst widerspricht, wenn er die Überzeugung vertritt, dass diese gleichbedeutend wären, und die Basis seines Beweises zunichtemacht, wenn er den Bedeutungsunterschied anerkennt.³⁶⁶ Kuenzle und Schefczyk werfen jedoch ein, dass dieses Argument nur dann bestünde, wenn man einen Unterschied zwischen der empirischen Wissenschaft und der normativen Ethik anerkennt. Mill ist jedoch für seine radikal empirische Ausrichtung bekannt und unterstellt den Geistes- und Naturwissenschaften dieselben Methoden, da das Verhalten des Menschen als Teil der Natur sowie jegliches Wissen schlechthin auf den Sinneserfahrungen gründet und damit durch Beobachtung ergründet werden kann.³⁶⁷

Das *Argument der offenen Frage* gegen die hedonistische Annahme, dass „gut“ gleichbedeutend mit „Lust“ sei, begründet ebenfalls die Undefinierbarkeit des moralischen

³⁶³ Vgl. Moore, *Principia Ethica*, 67,
<https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁶⁴ Moore, *Principia Ethica*, 67,
<https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁶⁵ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 55.

³⁶⁶ Vgl. Moore, *Principia Ethica*, 67 f.,
<https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁶⁷ Vgl. Kuenzle; Schefczyk, *John Stuart Mill zur Einführung*, 55.

Prädikats „gut“.³⁶⁸ Moore meint, wenn „gut“ dasselbe wie „lustvoll“ heißen würde („that to be good may mean to be that which we desire to desire“), wäre letztendlich die tautologische Frage „Ist das, was lustvoll ist, lustvoll?“ („Do we desire to desire to desire to desire A?“) das Ergebnis.³⁶⁹ Außerdem wendet Moore ein, dass die zwei Konzepte des „Guten“ und des „Lustvollen“ trotz allem zwei unterschiedliche Ideen darstellen und dass die Tatsache, dass dieser Zweifel auch nach Mills Beweis noch besteht, an der vom Utilitarismus postulierten Bedeutungsgleichheit zweifeln lässt.³⁷⁰

4.2.2. Der Sein-Sollen-Fehlschluss

Ein weiterer logischer Fehler wird Mill in der Ableitung eines Soll-Satzes aus einem Ist-Satz vorgeworfen:

He [Mill] has attempted to establish the identity of the good with the desired, by confusing the proper sense of ‚desirable‘, in which it denotes that which it is good to desire, with the sense which it would bear, if it were analogous to such words as ‚visible‘.³⁷¹

Der Utilitarist folgert aus der Tatsache, dass Glück allgemein begehrt wird, dass dieses gleichzeitig auch begehrt werden soll. Diese kritisierte Ableitung wird oftmals auch als Verstoß gegen das *Humesche Gesetz* bezeichnet:

Plötzlich werde ich damit überrascht, daß mir anstatt der üblichen Verbindungen von Worten mit ‚ist‘ und ‚ist nicht‘ kein Satz mehr begegnet, in dem nicht ein ‚sollte‘ oder ‚sollte nicht‘ sich fände. Dieser Wechsel vollzieht sich unmerklich; aber er ist von größter Wichtigkeit. Dies *sollte* oder *sollte nicht* [Hervorhebung im Original] drückt eine neue Beziehung oder Behauptung aus, muß also notwendigerweise beachtet und erklärt werden.³⁷²

Diese Ableitung kann Mill jedoch nur durch den fragwürdigen Gebrauch des Wortes „desirable“ erklären, weswegen er laut Moore und Hume abermals einen logischen Fehler begeht. Jedoch wäre dieses Argument nur im Falle eines Beweises deduktiver Art zulässig, welchen Mill jedoch nie behauptet hat, vollziehen zu wollen.³⁷³ Zu Beginn seines Beweises für das Nützlichkeitsprinzip spricht Mill die „Unmöglichkeit eines Vernunftbeweises [...] alle[r] erste[r] Prinzipien“ an, und folgert daraus, dass ein herkömmlicher

³⁶⁸ Vgl. Pazos, *Die Moralphilosophie John Stuart Mills*, 127.

³⁶⁹ Vgl. Moore, *Principia Ethica*, 15 f.,
<https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁷⁰ Vgl. Moore, *Principia Ethica*, 16,
<https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁷¹ Moore, *Principia Ethica*, 67,
<https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).

³⁷² David Hume, *Ein Traktat über die menschliche Natur* [Buch III Teil I], Hamburg 1975, 211 f.

³⁷³ Vgl. Pazos, *Die Moralphilosophie John Stuart Mills*, 132.

Beweis deswegen nicht möglich wäre.³⁷⁴ Stattdessen bietet Mill lediglich Evidenzen für die Gültigkeit seines Prinzips.

4.3. Moralische Ebene

Nach einer kurzen Abhandlung der ideologischen Aspekte der Positiven Psychologie folgt eine Analyse der moralischen Implikationen bezüglich der individualistischen Ausrichtung der beiden Glückstheorien.

4.3.1. Die Positive Psychologie als fragwürdige Wissenschaft

Cabanas und Illouz zweifeln in ihrem neuesten Buch *Das Glücksdiktat* die objektive und wissenschaftliche Fundierung des modernen Glücksbegriffs an und bezeichnen die Positive Psychologie als Pseudowissenschaft. Die Positive Psychologie bedient sich ihnen zufolge wissenschaftlich mangelhafter Methoden, weswegen ihre Schlussfolgerungen von vielerlei Seiten kritisiert werden und die Forschungsergebnisse zum Teil in sich widersprüchlich sind.³⁷⁵ Mayring hat untersucht, inwiefern die Positive Psychologie ideologische Aspekte aufweist und seine Erkenntnisse anhand von Textbeispielen belegt.³⁷⁶ Bei seiner Analyse stützt sich Mayring auf Salamuns deskriptives Modell eines Ideologiekonzepts, das sich aus den folgenden sieben Erkennungsmerkmalen zusammensetzt: (1) Absolutheits- und Ausschließlichkeitsansprüche, (2) charismatische Führungspersonen mit Machtansprüchen und das Beanspruchen von Erkenntnismonopolen, (3) Immunisierungsstrategien durch Leerformeln und Suggestivdefinitionen, sowie Zirkelargumente, (4) dichotomisierende Denkformeln, (5) dogmatisch-ganzheitliche Denkformeln, (6) Propagieren von Feindstereotypen und Verschwörungstheorien und (7) utopisch-messianische Heilsideen.³⁷⁷

Zuallererst stellt Mayring einen *Absolutheitsanspruch* in der Art und Weise der Neuausrufung der Positiven Psychologie von Seligman und Csíkszentmihályi zu Beginn der Zweitausender Jahre fest. In dieser diskreditieren die Glücksforscher nicht nur die gesamte ihnen vorausgegangene psychologische Forschung, sondern sprechen ihrer neuen wissenschaftlichen Ausrichtung auch die Fähigkeit zu, alle bis dato missachteten und

³⁷⁴ Mill, *Utilitarianism. Der Utilitarismus*, 105.

³⁷⁵ Vgl. Edgar Cabanas; Eva Illouz, *Das Glücksdiktat und wie es unser Leben beherrscht*, übers. v. Michael Adrian, Berlin 2019, 17.

³⁷⁶ Vgl. Philipp Mayring, „Zur Kritik der Positiven Psychologie“, in: *Psychologie und Gesellschaftskritik* 36 (1), 2012, 52-58.

³⁷⁷ Vgl. Kurt Salamun (Hg.), *Was ist Philosophie? Neuere Texte zu ihrem Selbstverständnis*, Tübingen 2001.

ungelösten Probleme der Psychologie zu lösen. Zweitens ist der Name Seligman stark mit der Positiven Psychologie verbunden, da dieser nicht nur ihr Begründer ist, sondern auch maßgeblich an der Gründung eines eigenen Studiengangs, einer Weltgemeinschaft sowie der Veranstaltung eines Weltkongresses beteiligt war. Jedoch kann Seligman hier keine besondere Inanspruchnahme von Macht oder eines Erkenntnismonopols unterstellt werden. Das dritte Merkmal der *Immunisierungsstrategien durch Leerformeln und Suggestivdefinitionen* findet sich wiederum sehr oft in der Ausdrucks- und Argumentationsweise der Positiven Psychologie, beispielsweise in den zahlreichen Versprechen das Leben der Menschen langfristig zu verbessern oder durch die Kultivierung von positiven Emotionen das eigene Wohlbefinden zu optimieren. Ich selbst möchte auch noch die hedonistische Grundannahme der Positiven Psychologie erwähnen, welche das Streben nach Glück als das Ziel menschlichen Handelns ansieht. Der Beweis dieses hedonistischen Prinzips mündet jedoch in einem *Zirkelargument*, wie sich in Kapitel 4.2. der erkenntnistheoretischen Kritik gezeigt hat. Viertens finden *dichotomisierende Denkformeln* in der Positiven Psychologie ihre Anwendung: Einerseits in der Unterstellung einer pathologischen Ausrichtung der Psychologie seit dem zweiten Weltkrieg bis zur sogenannten revolutionären positiven Neuausrichtung (wie schon im Kapitel 2.1. näher dargestellt wurde), andererseits in der Gefühlshierarchisierung von positiven gegenüber negativen Charaktereigenschaften – den Stärken und Schwächen. Als Beispiel des fünften Merkmals der *dogmatischen Denkformeln* nennt Mayring Seligmans Glücksformel, den Glücks-Faktor, welcher ebenfalls bereits im zweiten Kapitel (2.2.2.) beschrieben wurde und im nächsten Unterkapitel kritisch beleuchtet wird. Mayring kritisiert hier vor allem die extrem vereinfachte Darstellung der Erkenntnisse der Glücksforschung, welche aufgrund ihrer subjektiven Erhebungsform, durch Glücksselbsteinschätzungen, grundsätzlich angezweifelt werden muss. Den sechsten Punkt der *Feindstereotype und Verschwörungstheorien* kann ihnen Mayring jedoch nicht vorwerfen, wenngleich er die zugespitzte Darstellungsweise im Sinne einer Schwarz-Weiß-Malerei problematisiert. Zuletzt bezeichnet der Autor das Ausrufen einer neuen, goldenen Ära durch die Positive Psychologie als *messianisch*. Außerdem vergleicht er die online dargebotene und in sechzehn Sprachen übersetzte Tugendlehre, welche durch psychologische Online-Persönlichkeitstest erkundet werden

kann, um den InteressentInnen gleich danach die passende psychologische Literatur anbieten zu können, mit den Praktiken einer bekannten Sekte.³⁷⁸

Abschließend erkennt Mayring einige ideologische Aspekte in der Positiven Psychologie, ihren Theorien, ihren VertreterInnen und ihrer Wissenschaftlichkeit. Vor allem kritisiert er den problematischen Ausschließlichkeitsanspruch und das besorgniserregende Sendungsbewusstsein.³⁷⁹ Auch Scheich schreibt der Positiven Psychologie einen totalitären Charakter zu und unterstellt dem positiven Denken eine für den Menschen unerreichbare Zielausrichtung.³⁸⁰ Diese Diktatur der unermüdlichen Selbstverbesserung spielt wiederum in die Hände des kapitalistisch-ökonomischen Staates, welcher sich die Ideologie der Positiven Psychologie bereitwillig zu Nutzen macht:

Es handelt sich hier um die Diktatur des optimistischen Denkens, um die Diktatur der Ideale und des Erfolgs, des Reichtums, der Schönheit und des Könnens, des Gewinnens, des Gutseinmüssens – hier haben wir eine Welt, wie George Orwell sie beschrieben hat, vor Augen.³⁸¹

4.3.2. Die individualistische Ausrichtung

Seligman nimmt Abstand von einer werttheoretischen Aussage, sowohl in seiner alten als auch in seiner neuen Glückstheorie. Der Glücksforscher distanziert sich ganz klar von einer moralischen Aussagekraft seiner Theorie, da er der Meinung ist, Wissenschaft und Moral gingen nicht zusammen, und unterscheidet sich in dieser Hinsicht somit stark von Bentham und Mills Moraletik:

Stellen Sie sich einen Sadomasochisten vor, der Gefallen an Serienmorden findet und dabei große Lust gewinnt. Stellen Sie sich einen Schlägertyp vor, der große Befriedigung beim Auflauern und Zuschlagen verspürt. Stellen Sie sich einen Al-Kaida-Terroristen vor, der ein gekapertes Passagierflugzeug ins World-Trade Center steuert. Kann von diesen drei Männern gesagt werden, sie hätten das angenehme Leben, das gute Leben oder das sinnvolle Leben gefunden? Die Antwort ist ja. Selbstverständlich verdamme ich ihre Taten – allerdings aus Gründen, die von der Theorie in diesem Buch unabhängig sind. Moralisch sind ihre Taten zu verachten. Aber die Theorie ist keine Moral und keine Weltanschauung. Sie ist eine Beschreibung. Ich glaube fest daran, dass Wissenschaft moralisch neutral (allerdings: ethisch relevant) ist.³⁸²

Seine Theorie des Glücks bewegt sich auf einer rein deskriptiven Ebene, und die Aufgabe der Positiven Psychologie sei es lediglich zu beschreiben, wie man das angenehme, das

³⁷⁸ Vgl. Mayring, „Zur Kritik der Positiven Psychologie“, in: *Psychologie und Gesellschaftskritik*, 52-58.

³⁷⁹ Vgl. Mayring, „Zur Kritik der Positiven Psychologie“, in: *Psychologie und Gesellschaftskritik*, 58.

³⁸⁰ Vgl. Scheich, *„Positives Denken“ macht krank*, 22.

³⁸¹ Scheich, *„Positives Denken“ macht krank*, 22.

³⁸² Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 470.

gute und das sinnvolle Leben erreiche, und welche Folgen dies haben kann.³⁸³ Ich halte es jedoch für unvereinbar, die Positive Psychologie und spezifisch Seligmans Theorie als moralisch neutral zu bezeichnen, und gleichzeitig das Glück als gut und erstrebenswert darzustellen. Diese Theorie basiert bereits auf einer moralischen Grundannahme, nämlich jener, dass das persönliche Glück gut und erstrebenswert ist und dass die daraus resultierenden Taten ihre Rechtfertigung im persönlichen Aufblühen durch Selbstverbesserung als oberstes Ziel finden. Wohlgermerkt ist dies eine außerordentlich subjektive moralische Grundhaltung. Eine verabscheuenswürdige Gewalttat als Möglichkeit eines angenehmen, guten und sogar sinnvollen Lebens zu benennen, und sich dabei jeglicher moralischen Rechtfertigung zu entziehen, ist für mich untragbar. Vor allem definiert Seligman das sinnvolle Leben unter anderem mittels des Begriffs der Güte: „Das sinnvolle Leben fügt dem eine weitere Komponente hinzu: ebendieselben Stärken einsetzen, um Wissen, Macht und Güte zu mehren. Ein solches Leben ist sinnerfüllt.“³⁸⁴ Offensichtlich steht der Wert der Güte in starkem Widerspruch zu den oben genannten Taten und offenbart die Notwendigkeit einer tieferen Auseinandersetzung mit den moralischen Implikationen seiner Theorie.

Stattdessen überschreibt Seligman jedoch die alleinige moralische Verantwortung dem Individuum und dessen Werteinstellungen und Zielen. Durch die Verknüpfung von Glück und Individualismus, verfängt sich die Positive Psychologie in einer zirkulären Argumentation: „Individualismus wird zur Voraussetzung zum Glücklichsein und Glück zur wissenschaftlichen Rechtfertigung des Individualismus als moralisch legitimen Wert.“³⁸⁵ So behaupten zahlreiche VertreterInnen der Positiven Psychologie, dass das Wohlbefinden in Relation mit dem Individualismus einer Bevölkerungsgruppe steigen würde, sie sehen also einen direkten Zusammenhang zwischen Individualismus und Glück und belegen diesen mit kulturellen Studien.³⁸⁶ Cabanas und Illouz überraschen diese Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie jedoch nicht, da diese vor allem durch ihre individualistische Messart von Glück zu erklären sei, bei welcher der Einfluss der externen Lebensumstände ökonomischer, politischer und kultureller Natur teils gänzlich ignoriert oder massiv heruntergespielt werde.³⁸⁷ Diese Missachtung struktureller Umstände ist auch

³⁸³ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 470.

³⁸⁴ Vgl. Seligman, *Der Glücks-Faktor*, 405.

³⁸⁵ Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 69 f.

³⁸⁶ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 71.

³⁸⁷ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 71.

der Hauptkritikpunkt von Cabanas und Illouz an Seligmans Formel des Glück-Faktors, der, neben der Genetik und den willentlichen Faktoren, den Lebensumständen durchschnittlich nur 10% Einflussfähigkeit auf das Glück zuspricht. Sie kritisieren Seligmans Glücksformel für die übergroße Rolle von 90%, die individuelle und psychologische Faktoren spielen, und sehen dazu einen Widerspruch in Seligmans Behauptung, dass das Glück „in hohem Maße durch Entscheidungs- und Willenskraft“ erreichen ließe. Seligmans individualistische Ausrichtung ist auch erkennbar in der Tatsache, dass er rein die subjektive Wahrnehmung von äußeren Umständen für relevant für das Glück hält, nicht jedoch die bloßen Umstände selbst.³⁸⁸

Der individualistische Aspekt ist ebenfalls ein zentrales Element in Csíkszentmihályis Glückstheorie des Flows. Hier ist die Selbststeuerung durch die Kontrolle des Bewusstseins der Schlüssel zum Glück. Wie Seligman spielt auch Csíkszentmihályi den Einfluss äußerer Umstände massiv herab und beschreibt die Welt als einen grundsätzlich vom Chaos, Frustration und Schmerz heimgesuchten Ort, in deren Natur es gar nicht läge, dem Menschen Wohlbefinden zu beschaffen. Dadurch normalisiert er widrige Lebensumstände und stellt die Behauptung auf, dass sich diese der menschlichen Kontrolle sowieso entziehen würden. Vielmehr könnten die Menschen nur ihr eigenes Bewusstsein und ihre Erfahrung steuern. Somit liegt es in der Eigenverantwortung des Menschen das Glück zu erreichen, was wiederum impliziert, dass ein Nichterreichen ebenso allein dem Individuum zuzuschreiben ist. Csíkszentmihályi argumentiert weiter, dass jeder Mensch dieselben Chancen hätte, glücklich zu sein, da es allein auf die Kontrolle des Bewusstseins ankäme und dabei strukturelle Unterschiede wie die soziale Klasse, das Geschlecht oder der Gesundheitsstatus keine Rolle spielen würden. Das Konzept des autotelischen Selbst ist somit ein zentrales, individualistisches Instrument in Csíkszentmihályis Flow-Theorie, welches jedem Menschen dieselben Chancen zuschreibt und dabei ungleiche Startbedingungen absolut missachtet. Wie Seligman, schreibt auch Csíkszentmihályi seiner Glückstheorie keine moralische Aussagekraft zu. Folglich muss eine Handlung im Flow nicht zwingend moralisch gut sein, genauso wenig wie die handelnde Person einen moralischen Maßstab verfolgen muss. Die nicht-konsequentialistische Formulierung impliziert ein äußerst egoistisches Glücksverständnis, da das Individuum und die momentane Handlung im Fokus stehen, jedoch die Folgen auf die Gesellschaft als für die Glückstheorie

³⁸⁸ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 72 f.

irrelevant abgeschrieben werden. Ich behaupte jedoch, dass der soziale Aspekt durch die etwaigen Auswirkungen auf Mitmenschen beziehungsweise die Gesellschaft ebenso relevant ist wie die Folgen für das Individuum selbst. Durch die individualistische Formulierung des Glücksbegriffs in Seligmans und Csíkszentmihályis Theorien, eignen sich diese hervorragend als Instrument für die neoliberale Ideologie. Inwiefern der Glücksbegriff der Positiven Psychologie mit dem propagierten Individualismus des Neoliberalismus zusammenhängt, wird im folgenden Kapitel näher erläutert.

4.4. Soziologische Ebene: Die Instrumentalisierung des individualistischen Glücks in der neoliberalen Gesellschaft

Der Neoliberalismus vertritt, ebenso wie die Positive Psychologie, ein individualistisches Menschen- und Weltbild, und definiert dabei das Individuum als frei und strategisch handelnd, autonom, verantwortungsbewusst und das Glück verfolgend, welches gleichzeitig auch das oberste Ziel darstellt.³⁸⁹ Grundsätzlich haben Cabanas und Illouz den Neoliberalismus durch die folgenden Merkmale zusammengefasst: Sie verstehen Neoliberalismus als neues Stadium des Kapitalismus, welches sich auszeichnet durch die Übernahme ökonomischer Interessen auf alle kulturellen und gesellschaftlichen Bereiche, utilitaristische Prinzipien die sich in der Konsumgesellschaft vor allem in der Wahl, Effizienz und Gewinnmaximierung zeigen, Herausforderungen bedingt durch Arbeitsmarkunsicherheit, wirtschaftlicher Instabilität, Wettbewerb, Risikobereitschaft und Flexibilisierung von Organisationen, sowie eine zunehmende „Vermarktung des Symbolischen und Immateriellen“. All dies basiert laut Cabanas & Illouz auf einem therapeutischen Ethos, der im sozialen Fortschritt emotionale Gesundheit und individuelle Selbstverwirklichung fokussiert.³⁹⁰ Mit Einsetzen des therapeutischen Ethos als zentrales Kennzeichen des Neoliberalismus ging der Wandel vom sozialen zum psychologischen Fokus einher, beispielsweise geht es in der Arbeit vermehrt um persönliche Leistung und Unternehmerschaft, Gesundheit ist vor allem eine Frage des Lebensstils, Identität wird als wähl- und anpassbar angesehen und sozialer Fortschritt ist nunmehr eine Frage des individuellen Wohlstandes.³⁹¹ Diese Entwicklung begleitete auch die allmähliche Ablösung des Individualismus durch das Glück:

³⁸⁹ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 66.

³⁹⁰ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 65 f.

³⁹¹ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 66 f.

Viele Vertreter der Glücksforschung haben den Begriff des Glücks im Mantel der positiven Wissenschaft in ein mächtiges, ideologisch passendes Instrument verwandelt, das der Betonung der persönlichen Verantwortung für das eigene Schicksal dient. Die Inthronisierung ausgesprochen individualistischer Werte ließ sich so als objektive psychologische und ökonomische Erkenntnis ausgeben.³⁹²

Das Narrativ des Glücks ist für die neoliberale Gesellschaft deswegen so interessant und nützlich, weil es apolitisch und (moralisch) neutral zu sein scheint und durch den Bezug auf natürliche Eigenschaften des Menschen mehr Überzeugungskraft hat als ein moralisch-politischer Diskurs.³⁹³ Die Positive Psychologie spielte bei der Verbreitung des individualistischen Glücksverständnisses eine entscheidende Rolle, da sie das Glück durch den Individualismus definiert und den Individualismus durch das Glück in moralischer Hinsicht rechtfertigt. Cabanas und Illouz warnen vor einem leichtfertigen, naiven Umgang mit dem modernen Glücksbegriff, da durch die Gleichstellung von Glück und Individualismus, Ersteres dieselben problematischen soziologischen und psychologischen Folgen wie der Individualismus haben könnte.³⁹⁴ In dem vierten und fünften Kapitel ihres Buches, zeigen der Autor und die Autorin ein breites Feld dieser Auswirkungen auf, auf welche ich im Detail im Rahmen dieser Diplomarbeit jedoch nicht eingehen kann. Daher werde ich nur einen kurzen Einblick in die verschiedenen Problemfelder geben und verweise für nähere Informationen auf die eben erwähnten Kapitel. Die dauerhafte Gefühls-hierarchisierung von Glück gegenüber Leid und ein unaufhörliches Streben nach Glücks-maximierung kann in Gefühlen wie Distanziertheit, Egoismus, Narzissmus, Egozentrik, aber auch Selbstvorwürfen, Depression, Angstzuständen, sozialer Isolation und psychischen Erkrankungen resultieren.³⁹⁵ Außerdem erkennen Cabanas und Illouz im modernen Glücksverständnis drei ökonomisch bestimmte Aspekte: die emotionale Selbststeuerung, Authentizität und die konstante Selbstverbesserung.³⁹⁶ In der Positiven Psychologie wird die Fähigkeit der Selbststeuerung zur universellen, für jeden Menschen erlernbaren Fähigkeit ernannt. Damit einher geht die Forderung nach einer vollständigen Selbstregulation der eigenen Gedanken und Gefühle, wobei bei Versagen die Verantwortung einzig und allein dem Individuum zugeschrieben wird.³⁹⁷ Authentische Menschen agieren ehrlich, sind ihre Gefühle und Handlungen betreffend verantwortungsvoll und wählen ihre

³⁹² Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 68.

³⁹³ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 67 f.

³⁹⁴ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 83.

³⁹⁵ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 84-88.

³⁹⁶ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 136.

³⁹⁷ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 137 f.

Handlungen entsprechend ihren Fähigkeiten, handeln also effizient.³⁹⁸ Auch sieht die Positive Psychologie die Authentizität als ein psychisches Persönlichkeitsmerkmal, das unabhängig von zeitlichen und situationsbedingten Umständen ist. Daher sehen Cabanas und Illouz im Bedeutungsgehalt der Authentizität in wirtschaftlicher Hinsicht vor allem die Nähe zur Nützlichkeit, da eine hohe Authentizität im Verständnis der Positiven Psychologie zum Beispiel auch die Selbstwirksamkeit steigert.³⁹⁹ Zuletzt wird die negative Folgewirkung konstanter Selbstverbesserung thematisiert, nämlich ein „Zustand permanenter Nicht-Selbstverwirklichung“, der sich im Paradoxon äußert, dass das ewig nach mehr Glück strebende Selbst zugleich ein von permanenter Unvollständigkeit erfülltes Selbst sein muss.⁴⁰⁰ Abschließen möchte ich mit Cabanas und Illouz Fazit der Übermachtung und Instrumentalisierung des Glücks in unserer Gesellschaft, in welchem sie vor allem die soziale Wirkkraft des individualistischen Glücks hervorheben:

Man kann also mit Fug und Recht behaupten, dass das Streben nach Glück, wie es die Glücksforschung versteht, nicht das höchste und unhinterfragbare Gut ist, das wir alle suchen sollten. Es symbolisiert vielmehr den Triumph der persönlichen (therapeutischen, individualistischen, atomisierten) Gesellschaft über die kollektive Gesellschaft.⁴⁰¹

Der Optimierungswahn der Leistungsgesellschaft

Ich halte die Verbindung von Glück und Erfolg in Seligmans neuem Glücksmodell für äußerst problematisch. Er wendet sich von der hedonistischen Ausrichtung ab, indem er das Kriterium des Erfolges hinzufügt und Glück nunmehr als Streben nach Selbstverbesserung definiert. „Flourish“ beschreibt somit das persönliche Aufblühen im Streben nach erfolgsbringendem Glück. Problematisch an dieser Definition des Glücks ist, dass Seligman Glück zur Voraussetzung für Erfolg macht: „Die Leute sind nicht glücklich, weil sie besser abschneiden, sondern sie schneiden besser ab und sind glücklich, weil sie aufblühen.“⁴⁰² Seligman zufolge bedingt nicht eine gut entwickelte Gesellschaft glückliche Individuen, sondern glückliche, aufblühende Individuen würden erst die Entwicklung der Gesellschaft vorantreiben.⁴⁰³ Abermals verbreitet der Glücksforscher hier das Argument einer individualistischen Gesellschaft, und setzt diese über die Handlungsweisen einer

³⁹⁸ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 149 f.

³⁹⁹ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 150 f.

⁴⁰⁰ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 160 f.

⁴⁰¹ Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 18 f.

⁴⁰² Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 159.

⁴⁰³ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 160.

gerechteren, kollektiven Gesellschaft. Die Glücksforscher setzen das Glück in Relation zu beruflichem Erfolg, indem sie es zur Grundvoraussetzung für eine hohe Arbeitsleistung und Zufriedenheit in der Arbeit machen.⁴⁰⁴ So werden Burn-Out, Depression und andere psychische Erkrankungen bedingt durch zu hohe Anforderungen, Überarbeitung, hohem Konkurrenzdruck, oder beispielsweise Angst um den eigenen Arbeitsplatz wegen Einsparungsmaßnahmen zur Verantwortung des Arbeitnehmers, was wiederum den Arbeitgeber von jeglicher Verantwortung für gute Arbeitsbedingungen befreit. Bruckner sieht in der Verpflichtung zum Glück eine Ideologie, die dem Menschen das Recht, auch unglücklich sein zu dürfen, abspricht, und warnt gleichzeitig vor einer Banalisierung des Strebens nach Glück:

Man soll einerseits das Beste aus seinem Leben machen und sich andererseits grämen und bestrafen, wenn man das nicht schafft. So wird noch die schönste aller Vorstellungen pervertiert: die jedem gegebene Möglichkeit, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und sein Leben zu verbessern.⁴⁰⁵

Im Gegensatz dazu hat Csíkszentmihályis Arbeitsmodell meines Erachtens nach nicht Glück als Grundvoraussetzung, sondern tatsächlich eine Steigerung der Freude an der Arbeit als Ziel. Grundsätzlich kann laut Csíkszentmihályi jeder Beruf glücksbringender gestaltet werden, jedoch halte ich sein Modell für realitätsfern, da es die Anpassung der Arbeitsstrukturen an die Hauptmerkmale einer Flow-Aktivität voraussetzt. Dies wird sich in den starren Strukturen der Realität jedoch nicht wirklich durchsetzen können.

⁴⁰⁴ Vgl. Cabanas; Illouz, *Das Glücksdiktat*, 129.

⁴⁰⁵ Bruckner, *Verdammt zum Glück*, 13.

5. Konklusion

Im Laufe dieser Diplomarbeit konnte ich meine Hypothese, dass die Positive Psychologie, repräsentiert durch ausgewählte Glückstheorien von Seligman und Csíkszentmihályi, auf problematischen utilitaristischen und hedonistischen Grundannahmen beruht, bestätigen. So beinhalten die Theorien der Positiven Psychologie das hedonistische Grundelement des Eudämonismus und die utilitaristischen Elemente der Aggregation, der (Glücks)-Maximierung und des Universalismus. Seligmans ursprüngliche Theorie des authentischen Glücks ist einem handlungstheoretischen Hedonismus zuzuschreiben, da, gemäß dieser, Glück als monistisches, intrinsisches Gut um seiner selbst willen angestrebt wird. Im Gegensatz dazu vertritt Seligman in seiner aktuelleren Theorie des Wohlbefindens nur einen schwachen psychologischen Hedonismus, da beim Konstrukt des Wohlbefindens neben dem Glück auch andere Aspekte wie Erfolg als gleichwertig erstrebenswert angesehen werden. Auch Csíkszentmihályis Flow ist hedonistisch definiert, da der Mensch dieser Theorie nach das wahrhaftige Glückserleben einzig im Zustand des Flow findet. Die Erreichung dieses Zustands setzt jedoch das Freisein von Leid voraus, wodurch die positiven Gefühle des Glücks abermals als erstrebenswertes, oberstes Gut hierarchisiert werden. Generell ist die Maximierung des Glücks im utilitaristischen Sinne sowohl Ziel in Seligmans als auch Csíkszentmihályis Theorien. Währenddessen Bentham die Aggregation durch das Glückskalkül noch dem Staat und dem Individuum zur Verfügung stellte, wandelte sich die Berechnung des Glücks in der Positiven Psychologie zu instrumentalisierten, psychologischen Fragebögen, vermarktet in Büchern und online, welche das Individuum in seiner Selbstoptimierung unterstützen sollen. Das universalistische Element findet sich in der Behauptung der Glücksindustrie wieder, dass jeder Mensch unabhängig von seinen Lebensumständen das eigene Glück beeinflussen kann, beziehungsweise, dass sich glücklich sein gänzlich üben und lernen ließe.

Ich habe zahlreiche Aspekte dieser utilitaristischen und hedonistischen Grundzüge der Positiven Psychologie in erkenntnistheoretischer, moralischer und soziologischer Hinsicht beschrieben, analysiert und problematisiert. Vor allem der logische Aufbau der hedonistischen Argumentation, das Glück sei das einzig begehrenswerte, oberste Ziel, kann hinterfragt werden. So offenbart der naturalistische Fehlschluss von Moore die Undefinierbarkeit von „gut“, die sich unter anderem auf die Unvereinbarkeit der Konzepte des moralischen „Guten“ und des natürlichen „Lustvollen“ stützt. Ein weiterer logischer

Fehler wird der Anhängerschaft des Hedonismus mit dem Sein-Sollen-Fehlschluss unterstellt, welcher die Ableitung einer normativen Aussage - Glück soll als höchstes Ziel begehrt werden - aus einer empirischen Beobachtung - Glück wird von Menschen begehrt - kritisiert.

Auf moralischer Ebene habe ich die moralische Neutralität Seligmans und Csíkszentmihályis Theorien kritisiert, da diese hauptsächlich monistisch ausgerichtet sind und Handlungen, die dem persönlichen Glück förderlich sind, als gut und erstrebenswert bezeichnen. Auch wenn sich beide Autoren von einer moralischen Wertaussage ihrer Theorie distanzieren, so implizieren doch beide bereits in ihrer monistischen und individualistischen Formulierung eine subjektive, moralische Grundhaltung basierend auf ebensolchen Werten. Außerdem verfangen sich die Glückspsychologen in einer zirkulären Argumentation die Rechtfertigung ihres individualistischen Glücksbegriffs betreffend, indem sie das Glück synonym mit dem Individualismus verwenden. Die individualistische Formulierung des Glücksbegriffs impliziert ebenfalls, dass Lebensumstände in der Glücksfrage als irrelevant erachtet werden. Argumentiert wird diese fragwürdige Position unter anderem durch das Konzept des autotelischen Selbst, welches grundsätzlich von jedem Menschen ausgebildet werden kann und sich somit zu einem zentralen Instrument bei der Gleichstellung aller Individuen im Wettrennen um das Glück etabliert.

Meine Kritik richtet sich nicht gegen das Glück allgemein, sondern wie dieses instrumentalisiert und für politische und ökonomische Zwecke missbraucht wird. Die Instrumentalisierung des individualistischen Glücks ist der Kernpunkt meiner Kritik auf soziologischer Ebene. Während die geforderte konstante Selbstopтимierung und emotionale Selbststeuerung der Menschen die Interessen der Ökonomie stützen, nämlich durch eine Steigerung der Nützlichkeit und Effizienz des und der Einzelnen, kann die emotionale Belastung durch ständige Nichterreichung des Ziels im unaufhörlichen Streben nach mehr zu Gefühlen wie Verzweiflung, Überlastung und Angst führen. Verstärkt wird dieses Gefühl der Überforderung durch die von der Positiven Psychologie und der neoliberal geprägten Gesellschaft vermittelten Pflicht glücklich zu sein, als Voraussetzung für persönlichen und beruflichen Erfolg.

Dem modernen Verständnis von Glück, im Rahmen dieser Diplomarbeit beschrieben durch Glückstheorien der Positiven Psychologie, fehlt vor allem die Tugend der Gerechtigkeit. Eine glücksbringende Handlung sollte immer im moralischen Handlungsrahmen

gesehen und überprüft werden, da wahrhaftiges Glück, meiner Meinung nach, moralisch gut sein muss. Das Glück außermoralisch zu formulieren, verfehlt, meiner Ansicht nach, die Essenz des Glücksverständnisses, wenn Glück, so wie im Utilitarismus, mit dem Guten gleichgesetzt und dessen Erreichung als oberstes Prinzip gesehen wird. Die Ausklammerung von Identität und Lebensumständen in der Frage nach dem Glück führt zu einer ungerechten Ausgangslage und verfälschten Erwartungshaltungen gegenüber sich selbst. Denn durch die Missachtung essentieller, äußerer Einflussfaktoren auf das Glück, sieht sich der Mensch mit einer unerreichbaren Zielausrichtung konfrontiert und sucht die Gründe für das Nichterreichen fälschlicherweise einzig bei sich selbst. Gerade die monistische Ausrichtung durch den „Lifestyle Glück“ ist in einer Gesellschaft, die durch globale Migration nicht nur immer heterogener wird, sondern sich auch durch wachsende soziale Ungleichheit auszeichnet, nicht vertretbar. Im Kontext unterschiedlichster sozialer Lebensbedingungen ist die Identität der Individuen in der Frage nach dem Glück von großer Bedeutung. Folglich ist der individualistische, schuldzuweisende, gleichmachende und dadurch potentiell degradierende Glücksbegriff der Positiven Psychologie mehr als überholungsbedürftig. Deswegen muss Glück immer im Zusammenhang mit Gerechtigkeit gedacht werden.

Im Rahmen dieser Diplomarbeit war es mir nur möglich einen stark begrenzten Blick auf Theorien und Literatur der Positiven Psychologie zu werfen. Durch die Verwendung unterschiedlichster, kritischer Fachliteratur konnte ich meine Grundannahmen trotzdem ausreichend belegen, da diese sich auch mit anderen AutorInnen und Theorien der Positiven Psychologie auseinandersetzen und zu ähnlichen Erkenntnissen gekommen sind. Im Zuge meiner Recherche bin ich auf die zweite Welle der Positiven Psychologie gestoßen, welche einen interessanten Ansatzpunkt für eine tiefergehende, kritische Analyse des modernen Glücksverständnisses bieten würde, da VertreterInnen dieser unter anderem behaupten, einer kritischen Auseinandersetzung mit der Gefühlshierarchisierung des Positiven über das Negative nachzugehen. Um noch einmal auf meinen beruflichen Hintergrund als angehende Lehrerin zu verweisen, wäre es ebenfalls interessant zu untersuchen, inwiefern die Positive Psychologie Anwendung im Schulunterricht findet, wie sie in Schulbüchern aufbereitet wird und inwiefern Inhalte im Unterricht kritisch bearbeitet werden können.

Da Glück lediglich retrospektiv erkannt werden kann, wird die verbissene Jagd nach dem Glück mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Erfolglose bleiben. Vielmehr Sinn sehe ich in einer bewussten Entschleunigung, in einem Hinterfragen der (Glücks-)Ansprüche an sich selbst und in einer kritischen Überprüfung von außen auferlegter Glücksvorstellungen und verschriebener Glückspraktiken.

6. Abstract

6.1. Abstract (Deutsch)

Das Ziel meiner Diplomarbeit ist es, im Kontext des allgegenwärtigen Strebens nach Glück sowie der unaufhörlichen Selbstoptimierung, das moderne Glücksverständnis aufgrund soziologischer, moralischer und erkenntnistheoretischer Kritikpunkte zu problematisieren. Der aktuelle Glücksbegriff basiert vorwiegend auf pseudowissenschaftlichen Erkenntnissen und Postulaten der Positiven Psychologie, welche am Beispiel von Martin Seligmans Theorie des authentischen Glücks und seiner überarbeiteten Theorie des Wohlbefindens und Mihály Csíkszentmihályis Glückstheorie des Flow analysiert wird. Mittels einer Literatur-basierten Methode wurden Theorien aus dem psychologischen und philosophischen Bereich über das Glück aufgearbeitet, analysiert und synthetisiert. Im Zuge dieser Analyse hat sich ein individualistischer und gefühlshierarchisierender Glücksbegriff offenbart, der auf hedonistischen und utilitaristischen Grundprinzipien gründet. Folglich beinhalten die ausgewählten Theorien der Positiven Psychologie das hedonistische Grundprinzip des Eudämonismus und die utilitaristischen Elemente der Aggregation, der (Glücks)-Maximierung, und des Universalismus. Es konnte verdeutlicht werden, dass das moderne Glücksverständnis zahlreiche problematische Elemente aufweist, wie zum Beispiel die pathologische Glücksmaximierung, die geforderte emotionale Selbststeuerung, die sich durch die Missachtung äußerer Lebensumstände auszeichnet, und den fragwürdigen, außermoralisch formulierten Glücksbegriff. Außerdem wird der Wert des Glücks durch die individualistische Ausrichtung für politische und ökonomische Zwecke instrumentalisiert, bei welchen vor allem die Nützlichkeit und Verwertbarkeit des Individuums im Vordergrund stehen. Deswegen plädiere ich für ein bewusstes Hinterfragen der (Glücks-)Ansprüche an sich selbst und für eine kritische Überprüfung von außen auferlegter Glücksvorstellungen und verschriebener Glückspraktiken.

6.2. Abstract (Englisch)

The pursuit of happiness and the constant striving for self-improvement set the framework for the modern understanding of happiness, which this thesis aims to analyse with regards to sociological, moral and epistemological aspects. The current notion of happiness is predominantly based on pseudo-scientific findings from Positive Psychology, which is analysed using the examples of Martin Seligman's theory of Authentic Happiness and his revised Well-being theory as well as Mihály Csíkszentmihályi's Flow theory. This thesis is built upon a literature-based approach, systematically reviewing, analysing and synthesizing a wide range of psychological and philosophical theories on the topic of happiness. The results of this analysis reveal an individualistic understanding of happiness which hierarchises the positive emotions over the negative, and grounds on hedonistic and utilitarian principles. Therefore, the selected happiness theories entail the basic hedonistic principle of eudaimonism and the utilitarian elements of aggregation, maximisation (of happiness), and universalism. I was able to show that the present notion of happiness relies on problematic elements, such as the pathological maximisation of happiness, emotional self-governance, which is defined by the complete disregard of the individual's living conditions, and the nonmoral definition of happiness in Positive Psychology. In addition, the individualistic notion of happiness is exploited for political and economic purposes, which primarily aim at increasing the individual's utility and value. I thus advocate a deliberate reflection of one's aspirations concerning happiness and a critical review of any prescriptive and normative concepts and practices of happiness.

7. Literaturverzeichnis

- Bauer, Emmanuel (Hg.); Tanzer, Ulrike: *Auf der Suche nach dem Glück. Antworten aus der Wissenschaft*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 2001.
- Bellebaum, Alfred (Hg.): *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*. Konstanz: UKV 2002.
- Bellebaum, Alfred (Hg.); Hettlage, Robert (Hg.): *Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2010.
- Bentham, Jeremy: *A Table of the Springs of Action*. 1843.
<http://www.laits.utexas.edu/poltheory/bentham/springs/springs.toc.html> (Zugriff: 19.02.2020).
- Bentham, Jeremy; Bowring, John (Hg.): *The Works of Jeremy Bentham*. Bd. II. Edinburgh 1843. <https://oll.libertyfund.org/titles/bentham-the-works-of-jeremy-bentham-vol-2> (Zugriff: 19.02.2020).
- Bentham, Jeremy; Harrison, Wilfrid (Hg.): *A Fragment on Government and An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. Oxford: Blackwell 1948.
- Bertolucci, Domonique: *Der Happiness Code. Zehn Schlüssel zum Glück*. Übers. v. Andrea Kunstmann, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch 2016.
- Bien, Günther (Hg.): *Die Frage nach dem Glück*. Stuttgart-Bad Cannstatt: Frommann-Holzboog 1978.
- Brecht, Bertolt: „Die Dreigroschenoper. Das Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens“, in: Hauptmann, Elisabeth (Hg.): *Gesammelte Werke in acht Bänden. I*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 1967.
- Bruckner, Pascal: *Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne. Ein Essay*. Übers. v. Claudia Stein. Berlin: Aufbau 2001.
- Bryant, Fred B.; Veroff, Joseph: *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Routledge 2007.
- Cabanas, Edgar; Illouz, Eva: *Das Glücksdiktat und wie es unser Leben beherrscht*. Übers. v. Michael Adrian, Berlin: Suhrkamp 2019.
- Colli, Giorgio (Hg.); Montinari, Mazzino: *Sämtliche Werke. Kritische Studienausgabe in 15 Einzelbänden (Band 3)*. 2. durchges. Aufl. München: De Gruyter 1999.
- Csikszentmihályi, Mihály (Hg.); Csikszentmihályi, Isabella S. (Hg.): *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*. Übers. von Ulrike Stopfel und Urs Aeschbacher. Stuttgart: Klett-Cotta 1991 [engl.: *Optimal Experience – Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press 1988].
- Csikszentmihályi, Mihály: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Übers. v. Annette Charpentier. Stuttgart: Klett-Cotta 1992 [engl.: *Flow - The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row 1990].

- Csikszentmihályi, Mihály; Aebli, Hans (Hg.): *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. 6. Auflage. Übers. von Urs Aeschbacher. Stuttgart: Klett-Cotta 1996 [engl.: *Beyond Boredom and Anxiety – The Experience of Play in Work and Games*. San Francisco, Washington, London: Jossey Bass 1975].
- Csikszentmihályi, Mihály: *Flow im Beruf. Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz*. Übers. v. Ulrike Stopfel. Stuttgart: Klett-Cotta 2004 [engl.: *Good business. Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Viking 2003].
- Duden, Bibliographisches Institut, <https://www.duden.de/rechtschreibung/Glueck#herkunft> (Zugriff: 24.01.2019).
- Duden, Bibliographisches Institut GmbH, <https://www.duden.de/rechtschreibung/Hedonismus> (Zugriff: 24.02.2020).
- Duttweiler, Stefanie: *Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie*. Konstanz: UKV 2007.
- Forschner, Maximilian: *Über das Glück des Menschen. Aristoteles, Epikur, Stoa, Thomas von Aquin, Kant*. 2. unveränd. Auflage. Darmstadt: Primus 1996.
- Geyer, Carl Friedrich: *Epikur zur Einführung*. Hamburg: Junius 2000.
- Grün, Anselm; Lichtenauer, Anton (Hg.): *Das große Buch vom wahren Glück*. Freiburg im Breisgau: Herder 2011.
- Guyau, Jean-Marie: *Die Englische Ethik der Gegenwart*. Übers. v. A. Pevsner. Eingel. v. Ernst Bergmann. Leipzig: Kröner 1914.
- Heinemann, Ilka (Hg.): *Wie soll ich leben? Philosophen der Gegenwart geben Antwort*. München: Pattloch 2014.
- Hildt, Moritz: „Das (vermeintliche) Ungenügen des Hedonismus“, in: *Zeitschrift für Ethik und Moralphilosophie* 1(1), 2018, 75-89.
- Hofmann, Wilhelm: *Politik des aufgeklärten Glücks. Jeremy Bentham's philosophisch-politisches Denken*. Berlin: Akad.-Verl. 2002.
- Höffe, Otfried (Hg.): *Einführung in die utilitaristische Ethik. Klassische und zeitgenössische Texte*. 4. überarb. u. erw. Auflage. Tübingen: Francke 2008.
- Hume, David: *Ein Traktat über die menschliche Natur*. Hamburg: Meiner 1975.
- Kant, Immanuel: *Kritik der praktischen Vernunft*. 1788. <https://korpora.zim.uni-duisburg-essen.de/kant/aa05/130.html> (Zugriff: 19.02.2020).
- Kant, Immanuel; Kraft, Bernd (Hg.); Schönecker, Dieter (Hg.): *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*. Hamburg: Felix Meiner 1999.
- Kick, Hermes Andreas (Hg.): *Glück. Ethische Perspektiven – aktuelle Glückskonzepte*. Berlin: Lit.-Verl. 2008.
- Kuenzle, Dominique; Schefczyk, Michael: *John Stuart Mill zur Einführung*. Hamburg: Junius 2009.

- Liessmann, Konrad Paul (Hg.); Haller, Reinhard: *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens*. Wien: Zsolnay 2012.
- Marschelke, Jan-Christoph: *Jeremy Bentham – Philosophie und Recht*. Berlin: Logos-Verl. 2008.
- Mayring, Philipp: „Zur Kritik der Positiven Psychologie“, in: *Psychologie und Gesellschaftskritik* 36 (1), 2012, 45-61.
- Mill, John Stuart: *Über die Freiheit*. Übers. v. Bruno Lemke. Mit Anh. und Nachw. hrsg. von Manfred Schlenke. Stuttgart: Reclam 1995.
- Mill, John Stuart; Birnbacher, Dieter (Hg.): *Utilitarianism. Der Utilitarismus*. Übers. v. Dieter Birnbacher, Stuttgart: Reclam 2006.
- Moore, Andrew; Zalta, Edward N. (Hg.): „Hedonism“, in: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2019 Edition). <https://plato.stanford.edu/archives/win2019/entries/hedonism/> (Zugriff: 24.02.2020).
- Moore, George Edward: *Principia Ethica*. [Fisher Walsh Kopie: Mit der Urschrift von G.M.A. Grube, 1927]. London: Cambridge University Press 1922. <https://archive.org/details/principiaethican00mooruoft> (Zugriff: 08.03.2020).
- Nasher, Jack: *Die Moral des Glücks. Eine Einführung in den Utilitarismus*. Berlin: Duncker & Humblot 2009.
- Nida-Rümelin, Julian (Hg.); Spiegel, Irina (Hg.); Tiedemann, Markus (Hg.): *Handbuch Philosophie und Ethik. Band 2. Disziplinen und Themen*. 2. durchg. Auflage. Paderborn: UTB 2017.
- Pazos, Manuel García: *Die Moralphilosophie John Stuart Mills. Utilitarismus*. Marburg: Tectum-Verl. 2001.
- Pieper, Annemarie: *Glückssache. Die Kunst gut zu leben*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 2003.
- Rath, Norbert (Hg.): *Glück – aber worin liegt es?* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2013.
- Salamun, Kurt (Hg.): *Was ist Philosophie? Neuere Texte zu ihrem Selbstverständnis*. Tübingen: Mohr 2001.
- Scheich, Günter: *„Positives Denken“ macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen*. Frankfurt am Main: Eichborn 1997.
- Schildhammer, Georg: *Glück*. Stuttgart: UTB 2009.
- Schmid, Wilhelm: *Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*. 15. Auflage. Frankfurt am Main und Leipzig: Insel Verlag 2016.
- Schultz, Bart: *The Happiness Philosophers. The Lives and Works of the Great Utilitarians*. Princeton, NJ: Princeton University Press Princeton 2017.
- Seligman, E. P. Martin; Csíkszentmihályi, Mihály: „Positive Psychology. An Introduction“, in: *American Psychologist* 55(1), 2000, 5-14.

- Seligman, Martin E. P.: *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben.* Übers. v. Friedrich Brockert, Köln: Bastei Lübbe 2003 [engl.: *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: Free Press, a Division of Simon & Schuster 2002].
- Seligman, Martin E.P.; Steen, Tracy; Park, Nansook; Peterson, Christopher: Positive „Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions“, in: *American Psychologist* 60, 2005, 410-421.
- Seligman, Martin E.P.: *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens.* Übers. v. Stephan Schuhmacher. 4. Auflage. München: Kösel 2012 [engl.: *Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.* New York: Free Press, a Division of Simon & Schuster 2011].
- Tomoff, Michael: *Positive Psychologie - Erfolgsgarant oder Schönmalerei?* Berlin, Heidelberg: Springer 2017.
- Wolf, Jean-Claude: *Utilitarismus, Pragmatismus und kollektive Verantwortung.* Freiburg, Schweiz: Univ.-Verl. 1993.